



**اداره کل تربیت بدنی  
سازمان امور دانشجویان  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری**

قوانین و مقررات رشته های ورزشی همگانی



## بسکتبال با سه توپ

این بازی در پنجمین المپیاد همگانی دانشجویان دختر ضمن مفرح بودن با هدف توسعه بیشتر ورزش و شناسایی استعدادها در هماهنگی و مدیریت و ایجاد علاقمندی بیشتر به بسکتبال برای اولین بار پیشنهاد می گردد که در یک روز با تعداد ۵۰ تیم چهارنفره و هزینه ایی اندک و با حداقل دو داور و نیروهای داوطلب توجیه شده هم قابل اجرا خواهد بود.

بازی در ۲ بخش به شرح زیر برگزار می شود: الف - ایستگاهی ب - شوت با سه توپ

**الف - ایستگاهی:** زمین بسکتبال به دو دالان طولی تقسیم شده و دو تیم همزمان در زمین مستقر و بازیکنان طبق

**تصویر الف** کار را انجام می دهند. نفرات ۱ و ۲ در دالان سمت چپ و نفرات ۳ و ۴ در دالان سمت راست روبروی یکدیگر از هر تیم قرار گرفته و با اعلام داور وسط زمین بسکتبال کار خود را شروع و کورنومترها زمان را ثبت می کنند: شماره های ۱ از پشت خط عرضی بسکتبال با دربیبل یک دست حرکت کرده، به ترتیب مانع مخروطی بزرگتر (به رنگ نارنجی) را با دست دیگر برداشته و در جای مشخص جلوی موانع گذاشته (در تصویر تغییر جاهای موانع به رنگ زرد است) و از بین موانع با دربیبل برگشته و مخروط متوسط را جابجا کرده و در برگشت مخروط کوچک برداشته و آن را به دایره نقطه چین سمت دیگر زمین رسانده و در حالی که با یک دست دربیبل می زند مخروط کوچک را هم با دست دیگر که پشت آن قرار گرفته روی زمین برخلاف چرخش عقربه ساعت یک دور چرخانده و توپ و مخروطی کوچک را برداشته و به سرعت آنها را به نفر شماره ۲ تحویل داده تا او برعکس کار خود را در جهت فلش قرمز در تصویر از چرخش دور دایره با توپ و مخروط شروع و در مسیر موانع را به جای اول برگردانده و با گذاشتن توپ در جایی که با کورنومتر داور و Finish مشخص است به جای شماره ۱ رسیده و زمان ثبت می گردد. همزمان در دالان سمت راست نیز شماره های ۳ با دو توپ دربیبل زدن را از پشت خط عرضی شروع و تا نیمه زمین پیش رفته و ادامه مسیر را با نگه داشتن توپ ها در دست با برداشتن گام های چپ و راست و پی در پی در دایره هایی که با ضر در روی زمین مشخص شده پیش رفته (با جفت پا نمی توان) و دو توپ را تحویل بازیکنان شماره ۴ داده تا آنها برعکس مسیر را برگشته و در طرف دیگر زمین در جایی که علامت کورنومترها و Finish مشخص است توپ ها را زمین گذاشته و زمان ثبت می گردد.

**تذکرات:** در اجرای حرکات اگر توپ از دست بازیکنی رها شود خودش بدون ایجاد مزاحمت به دنبال آن رفته و کسی کمک نکرده و از جایی که قطع شده ادامه داده و مسلماً زمان را از دست می دهد، در صورت مزاحمت یا هر تخلفی که داوران گزارش و ثبت نمایند ۱۰ ثانیه به زمان کلی تیم افزوده می شود. در این بخش زمان تیم های شرکت کننده از کم به زیاد ثبت و ترتیب تیم ها مشخص و ارزش گذاری از ۱۰۰ تا صفر تعلق می گیرد.

**ب - شوت با سه توپ:** در این بخش طبق تصویر ب نفرات تیم ها در نزدیک حلقه های بسکتبال در هر زمین با سه توپ مستقر و با صدای سوت داور و زدن کورنومتر از نقاط مشخص شده با ضربدرهای مشخص شده با رنگ آبی در تصویر ب اقدام به شوت نموده و هر تیم با همکاری توپ ها را جمع آوری و با مدیریت کردن به زمان خود سعی می کند تعداد شوت بیشتری در مدت سه دقیقه را به ثمر رسانده و با ثبت هر گل امتیاز بگیرد.

**نکته:** فقط در شروع هر سه نفر در شوت کردن اجبار داشته و بعد از آن حتی می توان توپ ها را مثلاً فقط به یک نفر رسانده تا از جاهای مشخص شوت کند و بستگی به مدیریت بازیکنان بتوانند کسب امتیاز نمایند. ارزش هر گل یک امتیاز و در پایان این بخش مجموع امتیازات از زیاد به کم ترتیب تیمها را معین می کند.

\***امتیازات نهایی:** امتیازات در دو بخش الف و ب برای هر تیم جمع می شود.

\***در صورت تساوی امتیازات تیم ها؛** بخش ب که شوت است تکرار ولی با دو توپ در زمان ۳ دقیقه ای اجرا می گردد.

\***در صورت تساوی مجدد:** تکرار بخش ب با کاهش زمان به ۲ دقیقه و با دو توپ انجام و تعداد گل ها ثبت تا نتایج نهایی رتبه های اول تا ششم تعیین گردد.

### مقررات کلی:

- بازی با توپ سایز ۶ بسکتبال مخصوص دختران یا توپ مخصوص بسکتبال سه نفره قابل اجرا است.

- فقط داشتن دو دست کاور تیره و روشن هم‌رنگ و شماره دار برای اعضای تیم اجباری است و سایر البسه به اختیار و نیازی به هم‌رنگی نداشته و فقط لباس و کفش ورزشی باشد.

- تعداد نفرات تیم ۴ نفر و بدون ذخیره و فقط با یک مربی یا سرپرست (در مجموع ۵ نفر).

- از شروع تا پایان هر بخش ۴ نفر اعضای تیم باید حضور داشته و در صورت کاهش نفرات به هر دلیلی تیم از ادامه کار محروم می شود.

- تخلفات تکنیکی مانع از ادامه کار نخواهند شد (مثال: با دو دست شوت یا دربیال بزنند).

- شب قبل از برگزاری تیم ها با برنامه ای که میزبان مشخص می کند می توانند تمرین و به رفع ابهامات احتمالی با حضور مسئول یا نماینده انجمن اقدام نمایند.

- ترتیب شرکت تیم ها با قرعه کشی و شب قبل از برگزاری با حضور مسئولین تیم ها مشخص می شود.

- محدودیت هایی که از جانب اداره کل برای شرکت کنندگان اعلام می شود قابل اجرا و همچنین کسانی که در مسابقات انتخابی بسکتبال مناطق ۹۸ شرکت کرده اند اجازه حضور نخواهند داشت.

- در صورت نیاز با شماره **فتانه ملک** ۰۹۱۲۳۳۹۴۳۷۹ تماس حاصل فرمائید.



## ۱. والیبال ۴ نفره

کلیه مسابقات طبق قوانین و مقررات رسمی فدراسیون والیبال برگزار می گردد به استثناء موارد زیر:

**ماده یک:** طول و عرض زمین برای مسابقات پسران ۱۶×۹ متر می باشد.

**ماده دو:** تیم و تعداد بازیکنان

- هر تیم می تواند حداکثر شامل ۶ بازیکن باشد.

**ماده سه:** ترکیب تیم برای شروع مسابقه

در زمان شروع مسابقه، ترکیب "بازیکنان اصلی" تیم در داخل زمین ۴ نفر است.

- مسابقات به صورت ۲ ست از ۳ ست برگزار می شود.

- در زمان تعیین شده برای شروع مسابقه، چنانچه تیم حاضر نشود یا ترکیب "بازیکنان اصلی" کامل نباشد، مسابقه آغاز نمی شود و بعد از

مدت زمان ۱۰ دقیقه، تیم خاطی ناقص اعلام شده و مسابقه را ۰-۲ و هر ست را ۰-۱۵ خواهد باخت.

- در زمان شروع مسابقه یا در جریان آن، چنانچه تیمی از شروع یا ادامه بازی امتناع ورزد، مسابقه را ۰-۲ و هر ست را ۰-۱۵ خواهد باخت.

## ماده چهار: تعویض

- هر تیم در هر ست می تواند حداکثر ۳ تعویض انجام دهد طوری که هر بازیکن فقط یک دور (یک ورود و یک خروج یا برعکس) می تواند

تعویض شود.

- در صورتی که یک بازیکن مصدوم شود و تیم نیز سه تعویض خود را انجام داده باشد، تیم می تواند از تعویض استثنائی استفاده کند ولی بازیکن

مصدوم تا پایان بازی حق ورود به زمین را ندارد.

- اگر تیمی تعویض غیرقانونی انجام دهد با دادن سرویس و امتیاز به حریف جریمه شده، تعویض اصلاح و امتیازاتی که بعد از وقوع خطا کسب کرده است حذف خواهد شد. امتیازات حریف پابرجا می ماند.

### ماده پنج: بازیکن آزاد، ترتیب نفرات، چرخش و سرویس

- در این مسابقات به دلیل کاهش نفرات تیم به ۴ نفر، قوانین مربوط به بازیکن آزاد، وضعیت قرارگرفتن بازیکنان درون زمین (آرایش تیم) و چرخش بازیکنان منتفی است.
- با شروع هر ست، تعیین اولین تا چهارمین زننده سرویس در دور اول برای هر تیم اختیاری است.
- ترتیب زدن سرویس در ادامه و تا پایان همان ست، باید بر اساس ترتیب دور اول انجام شود.
- زدن سرویس خارج از این ترتیب خطا محسوب شده، سرویس و امتیاز مربوطه، به تیم حریف داده خواهد شد.

### ماده شش: زمان استراحت

- در هر یک از ست‌ها، هر تیم می تواند ۲ وقت استراحت هر کدام به مدت ۳۰ ثانیه درخواست کند.
- فاصله زمانی بین هر ست ۳ دقیقه است.

### ماده هفت: بردن ست و مسابقه

- در ست های اول و دوم هر تیمی که زودتر امتیاز ۱۵ را با حداقل ۲ امتیاز اختلاف به دست آورد، برنده ست خواهد بود.
- در صورت تساوی ۱۴ - ۱۴، بازی تا رسیدن به ۲ امتیاز اختلاف، ادامه خواهد یافت.
- برنده مسابقه تیمی است که ۲ ست را برنده شود.
- چنانچه هر یک از تیم‌ها یک ست برنده شوند، ست سوم برای تعیین تیم برنده برگزار خواهد شد.
- در ست سوم هر تیمی که زودتر امتیاز ۱۵ را با حداقل ۲ امتیاز اختلاف بدست آورد، برنده ست خواهد بود.
- در ست سوم در صورت تساوی ۱۴ - ۱۴، بازی تا رسیدن به ۲ امتیاز اختلاف، ادامه خواهد یافت.
- در ست سوم تعویض زمین هنگامی صورت میگیرد که اولین تیم به امتیاز ۸ برسد.

### ماده هشت: امتیاز

- رده بندی تیمها در مرحله مقدماتی که به صورت دوره ای برگزار می شود، ابتدا بر اساس امتیازات و در صورت تساوی بر اساس نسبت ست های برده و باخت و در نهایت بر اساس نسبت پوئن ها خواهد بود.
- در مرحله مقدماتی، به تیم برنده ۲ امتیاز و به تیم بازنده یک امتیاز تعلق خواهد گرفت.
- در صورت عدم حضور، ناقص بودن تیم و یا ترک زمین مسابقه به تیم بازنده امتیازی تعلق نمی گیرد.
- در مرحله مقدماتی، در صورت عدم حضور یک تیم در ادامه مسابقات، چنانچه این انصراف در رده بندی گروه تاثیرگذار باشد، نتیجه بازی این تیم در مقابل تیمهای ذینفع حذف میگردد.
- در مرحله حذفی، بر اساس ماده هفت، تیم برنده به دور بعد صعود خواهد کرد.
- تصمیم گیری در موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی شامل رئیس انجمن، سرپرست فنی مسابقات، یک داور منتخب و دو نفر از مربیان به انتخاب خودشان خواهد بود.



## ۲. کاراته - ایروکامبت

- این ورزش همگانی (ایروکامبت) از چهار تکنیک که در تمامی رشته‌های رزمی (کاراته، تکواندو، ووشو و جودو) مشترک است تشکیل شده است.
- چهار تکنیک عبارتند از: ۱- سوکی (مشت از جهات مختلف) ۲- مای گری (جمع شدن زانو به سمت شکم و باز و بسته شدن زانو) ۳- ماواشی گری (جمع شدن زانو از پهلو و چرخش آن و بازو بسته شدن زانو) ۴- رقص پا (درجا زدن)
- به دلیل ساده بودن حرکات؛ حتی دانشجویانی که هنرهای رزمی کار نکرده‌اند نیز در مدت زمان بسیار کوتاهی می‌توانند آموزش دیده و به درستی تکنیک را اجرا نمایند.
- این رشته به هیچ ابزاری نیاز ندارد و در هر فضایی قابل اجراست (فضای باز، بسته، بدون تاتامی و با تاتامی)
- نیاز به لباس رزمی خاصی ندارد
- داوری آن ساده می‌باشد و می‌توان حداقل نیمی از داوران را با برگزاری یک دوره کارگاه آموزشی از دانشجویان داوطلب استفاده کرد.
- در صورت تایید رشته مذکور آموزش قوانین و مقررات این رشته به صورت مجازی برای مربیان و دانشجویان میسر خواهد بود
- قابل ذکر است که این رشته ورزشی هر روز صبح در پارک لاله تهران اجرایی شود و سال هاست که مسابقات آن در بخش‌های انفرادی و تیمی و در دو بخش خانم‌ها و آقایان برگزار می‌شود
- در نهایت به توسعه ورزش‌های رزمی (تکواندو، کاراته، ووشو و جودو) کمک خواهد کرد.

### آئین نامه و قوانین مسابقات

#### زمین مسابقات

محوطه مسابقه بایستی صاف و عاری از هرگونه مانعی باشد.

حداکثر فضای مورد نیاز زمینی به ابعاد ۱۰\*۱۰

#### بخش دوم: لباس بازیکنان

لباس ورزشی متحدالشکل

#### بخش سوم: موسیقی

زمان موسیقی ۲ دقیقه و بی کلام باشد..

ارائه سی‌دی موسیقی مورد نظر قبل از حضور در زمین مسابقه الزامی است.

#### بخش چهارم: سازماندهی مسابقات

مسابقات در گروه‌های تیمی از ۳ تا ۹ نفر قابل اجرا است.

## بخش ششم: امتیاز

۱- مسابقات ورزش‌های همگانی در سه دوره برگزار می‌گردد.

در دور اول از کل شرکت‌کنندگان ۱۶ نفر یا تیم انتخاب می‌شوند. در دور دوم ۸ نفر و در دور سوم نفرات برتر معین می‌گردند.

۲- هر داور امتیاز را با شماره نشان می‌دهد. تابلو یا کلاسور امتیازات را در دست راست گرفته و به بالا هدایت می‌نمایند تا امتیاز کاملاً دیده شود.

۳- از مجموع امتیازات ثبت شده ۵ داور، کمترین امتیاز و بیشترین امتیاز حذف گردیده و جمع سه امتیاز باقیمانده نمره واقعی تیم یا نفر شرکت‌کننده می‌باشد که توسط مسئول اعلان آراء خوانده می‌شود.

در صورت تساوی، کمترین امتیاز به جمع کل اضافه می‌گردد.

در صورت ادامه تساوی، بیشترین امتیاز به جمع امتیازات اضافه می‌گردد.

در صورت تساوی مجدد، تیمها موظف به اجرای یک اجرای جدید هستند.

نکته ۱: در صورت حضور کمتر از ۱۶ نفر یا تیم دور اول مسابقات حذف و مسابقات در دو دور برگزار می‌گردد.

## بخش هفتم: موارد تصمیم گیری

موارد زیر بایستی برای صدور امتیاز توسط داوران در نظر گرفته شود.

- موسیقی: انتخاب موسیقی و منطبق بودن آهنگ آن با حرکات بسیار حائز اهمیت است.
  - پوزیشن: آرایش و فرم تیم در زمان حضور در محوطه مسابقات در هنگام شروع و پایان.
  - تکنیک: اجرای صحیح حرکات دست، پا و استقرارها.
  - قدرت: نمایش قدرت و نفوذ حرکات و بکارگیری قدرت عضلانی.
  - طراحی فرمها از نظر پیچیدگی، متنوع بودن، استفاده از کل محوطه مسابقه (حرکت در محورهای مختلف)
  - تنفس: ارزیابی از دو جنبه: ۱- تنفس صحیح و فنی. ۲- استقامت دستگاه تنفسی
  - هوشیاری: اجرای فرم از ابتدا تا پایان بصورت خودکار توأم با هوشیاری
  - خلاقیت هنری: نوآوری و آراستگی تیم از نظر ظاهری و روحی.
  - هماهنگی: اجرای نرم، روان و متعادل حرکات.
  - نت کامل: استفاده از فاکتورهای حداکثر قدرت و سرعت در واحد زمان برای اجرای تکنیک در هدف معین شده.
- شایان ذکر است هر یک از موارد فوق دارای ۰/۲ نمره بوده که در مجموع ۲ امتیاز را در بر می‌گیرد.
- در صورتیکه تیم یا فرد شرکت‌کننده حرکات را فراموش نماید و مکث واضح نشان دهد نمره صفر است



## نحوه برگزاری مسابقات

۲-۱. هر تیم شامل چهار بازیکن، یک سرپرست و یک مربی جمعا شش نفر می باشد.

۲-۲. ارنج هر تیم به صورت بازیکن A و B و C و D در شب قرعه کشی مسابقات توسط مربی یا سرپرست به سرپرست فنی مسابقات داده خواهد شد. لازم به ذکر است این ارنج تا پایان مسابقات قابل تغییر نیست.

۲-۳. مسابقات به صورت تیم به تیم خواهد بود؛ به این معنی که هر دو تیمی که قرار است با هم مسابقه دهند؛ بر روی یک تخته قرار می گیرند. پس از مشخص شدن ارنج تیمی، هر بازیکن طبق قرعه موظف است با ۴ بازیکن تیم حریف به صورت یک لگ ۳۰۱ به شیوه کانت آپ بازی نماید. مجموع نتایج برد یا باخت هر بازیکن، برنده یا بازنده بودن آن تیم را مشخص می نماید.

تبصره ۱: مسابقات در مرحله اول گروهی (دوره ای) و در مرحله دوم تک حذفی خواهد بود

تبصره ۲: امتیازات در مرحله گروهی بصورت زیر محاسبه خواهد شد

- هر تیم در صورت گرفتن ۹ لگ از بازی برنده و ۲ امتیاز و تیم بازنده هیچ امتیازی کسب نخواهد کرد
- در صورتی که هر تیم ۸ لگ از بازی را برنده شده باشد بازی مساوی شده و برای تعیین تیم برنده از هر تیم یک بازیکن به عنوان نماینده آن تیم معرفی تا برنده این بازی تیم برنده را مشخص نماید

تبصره ۳: مسابقات در مرحله گروهی (دوره ای) و حذفی به شیوه کانت آپ ۳۰۱ و به صورت تک لگ می باشد

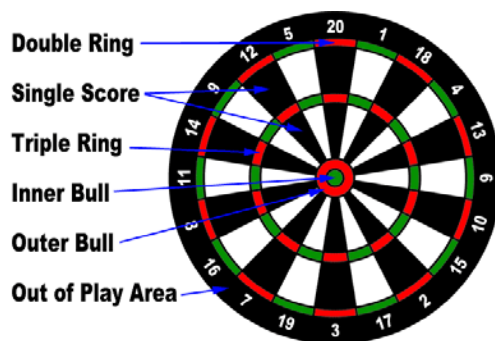
تبصره ۴: مسابقه فینال به شیوه کانت آپ ۵۰۱ و به صورت تک لگ برگزار خواهد شد.

قبل از مسابقات جهت آشنایی بازیکنان با نحوه بازی و همچنین پیوند دوستی و آشنایی با یکدیگر یک دوره مسابقات دابل اتفاقی برگزار خواهد شد. که به تیمهای برتر جوایزی از طرف تیم برگزار کننده اهدا خواهد شد

قوانین و مقررات:

در زیر به معرفی نوع بازیها و نحوه انجام آن و همچنین امتیاز بندی تخته دارت و قوانین مقررات پرداخته می شود

توضیح امتیازات تخته دارت به همراه شکل آن



تعریف بازی کانت آپ (CUNT UP):

کانت آپ یکی از بازیهای دارت می باشد که در بعد همگانی میتواند کمک بسیاری برای برگزاری یک مسابقه دلچسب و مفرح داشته باشد به این صورت که امتیاز پایه ای را در نظر گرفته می شود و بازیکنان باید به آن امتیاز برسند یا از آن امتیاز رد شود (امتیازات پس از هر پرتاب با هم جمع می شود).

## مفاهیم و قوانین دارت در بازیهای رایج

- ✓ میدل: شروع کننده بازی توسط یک پرتاب به مرکز تخته دارت مشخص خواهد شد هر بازیکنی که دارت او به مرکز تخته دارت نزدیک تر باشد شروع کنند بازی خواهد بود
- ✓ راند: هر بازیکن اجازه پرتاب ۳ دارت دارد، به مجموع ۳ پرتاب دارت یک راند گفته می شود
- ✓ لگ: به هر دور بازی که تمام میشود یک لگ گفته میشود در واقع لگ از مجموع چند راند به وجود می آید
- ✓ هر بازیکن در یک نوبت فقط می تواند از ۳ دارت جهت پرتاب استفاده کند
- امتیازات به دست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه تعریف شده است نه بر مبنای رنگ یا نزدیک تر بودن آن به مرکز
- در صورت افتادن دارت از تخته، امتیازی برای پرتاب کننده در نظر گرفته نخواهد شد. دارتهای افتاده شده از تخته دوباره پرتاب نخواهد شد و بازیکن حق ندارد آن را دوباره پرتاب نماید (به استثناء میدل)
- ثبت امتیاز توسط داور بعد از پرتاب هر سه دارت (راند) محاسبه خواهد شد و تا زمانی که داور امتیازات را ثبت نکرده باشد بازیکن حق برداشتن دارتها از روی تخته دارت را نخواهد داشت
- اشتباهات و خطاهای محاسباتی توسط داور تا قبل از راند بعدی بازیکن قابل اصلاح می باشد
- تاخیر بیش از ۵ دقیقه از زمان اعلام به منزله باخت تلقی خواهد شد.
- زمان تعمیر یا تعویض دارت ۳ دقیقه با اعلام به داور می باشد
- بازیکنان می بایست طبق آرنج اعلامی توسط مربی یا سرپرست بازی نمایند

## ۴. تنیس فوتبالی:

تجهیزات مورد نیاز: توپ، طناب

تعداد شرکت کنندگان هر تیم: ۴ تا نفر

نحوه اجرا:

ارتفاع طناب ۳۰ cm میباشد. بازی بوسیله سر و پا توسط یکی از بازیکنان عقب زمین آغاز می شود. سپس از عبور توپ از روی طناب بازیکنان تیممقابل بایستی صبر کنند تا توپ یک مرتبه به زمین بخورد و سپس توپ را با پا و یا سر مجددا بطرف زمین مقابل برگردانند. پس از رد شدن توپ از روی طناب بازیکنان دیگر موظفند که توپ را یک یا دوبار بهم پاس دهند و سپس آن را به زمین مقابل بفرستند. تیمی برنده است که در یک گیم ۱۰ امتیاز بدست آورد.

برنده بازی بایستی دو گیم از سه گیم را ببرد. امتیازات و سایر موارد مربوط به بازی با نظر کمیته فنی قابل تغییر خواهد بود.

## ۵. تنیس روی میز امدادی



## اهداف:

- توسعه همگانی تنیس روی میز به عنوان یک رشته کم هزینه
- افزایش سطح تندرستی جسمانی و روانی، شادابی، نشاط و مشارکت در فعالیت های ورزشی در جامعه
- جذب و تشویق دانشجویان برای پرداختن به فعالیت های جسمانی ورزشی
- توسعه ورزش همگانی از طریق یک فعالیت کم هزینه
- تشویق و توسعه فرهنگ کار تیمی

## وسایل مورد نیاز:

- ۱- راکت های معمولی و توپ
  - ۲- کرنومتر
  - ۳- خط کشی زمین ده متر رفت و برگشت
  - ۴- مخروط برای دور زدن
- تعداد اعضای تیم:** ۴ نفر برای هر دانشگاه
- زمین بازی:** قابل اجرا در فضای باز یا بسته

**ابعاد زمین:** یک مسیر مستقیم به مساحت ده متر برای رفت و برگشت هر تیم  
( این مسیر قابل انعطاف برای کمتر یا بیشتر بودن را دارد)

## شرح بازی:

- ۱- اعضای چهار نفره هر تیم ، پشت خط تعیین شده برای مسیر حرکت به حالت آماده باش قرار خواهند گرفت.
- ۲- هر تیم چهار نفره فقط از دو راکت استفاده خواهند کرد.
- ۳- راکت ها در دست دو نفر اول می باشد
- ۴- با اعلام حرکت از سوی داور، نفر اول هر تیم آغاز می کند.
- ۵- در مسیر رفت با سمت فورهند( جلوی راکت) به توپ مرتبا ضربه فورهند می زند و با سرعت به سمت خط پایانی حرکت می کند.
- ۶- پس از رسیدن به پایان مسیر رفت ( خط ده متر) از مانعی که در انتهای خط است دور می زند و برمیگردد.
- ۷- پس از دور زدن، در راه برگشت با قسمت بکهند مرتبا به توپ ضربه می زند.
- ۸- به محض رسیدن به خط شروع دست یار دوم هم تیمی خود را لمس می کند.
- ۹- پس از لمس کردن دست نفر دوم، این فرد ( نفر دوم صف) می تواند ادامه مسابقه را آغاز کند.
- ۱۰- ورزشکار اول به سمت انتهای صف می رود و راکت را به نفر سوم می دهد و در آخر خط قرار می گیرد.
- ۱۱- نفر دوم بلافاصله پس از اینکه نفر اول دست او را لمس کرد حرکت مشابه خود را آغاز می کند، بر می گردد و راکت را به نفر چهارم پشت خط شروع می دهد.
- ۱۲- در طول حرکت باید بازیکنان مرتبا به توپ ضربه کنترلی بزنند.
- ۱۳- چنانچه توپ در طول حرکت از کنترل و تعادل ورزشکار خارج شد یا به زمین افتاد، توپ را از روی زمین بر می دارد و حرکت خود را ادامه می دهد.
- ۱۴- داور بلافاصله بعد از اعلام " رو" یا " حرکت" با استفاده از کرنومتر زمان رفت و برگشت های یک تیم چهار نفره را پس از رسیدن نفر چهارم هر تیم ثبت می کند.
- ۱۵- هر تیمی که کمترین زمان را در رفت و برگشت بدست بیاورد مقام بالاتر را کسب خواهد کرد.
- ۱۶- در صورت تساوی زمان دو یا چند تیم و بدون داشتن خطا، مسابقه مجدد برگزار خواهد شد.
- ۱۷- در صورت تساوی مجدد بین آن دو تیم مشابه، تیم برنده با قرعه کشی تعیین خواهد شد.

## خطاها:

- اگر ورزشکاران در طول حرکت به توپ ضربه زنند و فقط توپ را با راکت حمل کنند.
- اگر ورزشکاران توپ را با انگشتان دست بگیرند و ضربه زنند.
- اگر اعضای یک تیم پس از رسیدن به خط شروع یار هم تیمی خود را لمس نکنند.
- اگر اعضای تیم قبل از رسیدن نفر قبلی به خط پایان، حرکت خود را شروع کنند.
- اگر در مسیر های رفت و برگشت، قانون ضربه زدن با فورهند و بکهند رعایت نشود.
- اگر قانون ضربه زدن فورهند یا بکهند رعایت نشود، باید برگردد و دوباره مسیر را با همان سمت مجاز راکت ادامه دهد.
- اگر مسیر انتها را دور نزنند.

## ۶. تیراندازی همگانی:

### اهداف مورد تاکید در طرح پیشنهادی:

- سادگی در اجرا توسط دانشجویانی که در این رشته تخصصی ندارند و تاکید بر همگانی بودن و داشتن قوانین ساده.
- توجه به نوآوری و خلاقیت در خصوص ساخت و تهیه ی ادوات مورد نیاز توسط دانشجویان هر دانشگاه با کمترین هزینه
- تاکید بر جنبه های ی تفریحی -همگانی و جدید بودن نوع برگزاری رشته

### شرایط عمومی شرکت کنندگان:

۱. شرکت برای همه ی دانشجویان بلامانع است.
۲. اجرای مسابقه در دو بخش دختران و پسران امکان پذیر است.
۳. تعداد شرکت کنندگان از هر دانشگاه در هر بخش ۴ الی ۶ نفر می باشد.

### کلیات ایستگاه ها و تجهیزات مسابقه:

| رنگ | نام ایستگاه                | وسایل مورد نیاز  | فعالیت مورد نظر  | هدف از طراحی این ایستگاه  | عکس   |
|-----|----------------------------|--|--|---|---|
|     | تیراندازی با تفنگ بادی ۴,۵ | اهداف ثابت -<br>تفنگ بادی ۴,۵<br>- ساچمه                 | هر ورزشکار که در این ایستگاه قرار میگیرد بایستی ۱۰ بار به سمت اهداف ثابت شلیک نماید و بیشترین امتیاز ممکن را کسب نماید.  | داشتن ایستگاهی مشابه تیراندازی با تفنگ اما با تجهیزات ارزان تر و نیازمند حداقل مهارت و اینکه اکثر دانشجویان تجربه استفاده از آن را دارند. |  |
|     | تیراندازی با تیروکمان چوبی | تیروکمان چوبی ساخته شده توسط دانشجویان -<br>سیبل حلقه ای | هر ورزشکار که در این ایستگاه قرار میگیرد بایستی ۱۰ بار به سمت سیبل حلقه ای مورد نظر تیر پرتاب نماید و بیشترین امتیاز ممکن را از عبور تیر ها از حلقه کسب نماید. | داشتن ایستگاهی مشابه تیروکمان اما با تجهیزات ارزان قیمت ساخته شده توسط خود دانشجویان به منظور افزایش خلاقیت ایشان.                        |  |

نحوه ی محاسبه امتیاز و رتبه بندی تیم ها:

۱. مجموع امتیازات کسب شده ی هر یک از ورزشکاران تیم در ایستگاه ها
۲. در صورت انجام خطا از سوی هر یک از ورزشکاران تیم ( اعم از تخلفات انضباطی و فنی) می تواند رکورد و امتیاز تیمی را تحت تاثیر قرار دهد.

## **۷. مسابقات فوتبال ( گل کوچک)**

**مقررات فنی :**

مسابقات طبق آخرین مقررات فدراسیون فوتبال و قوانین و مقررات مطابق فوتسال به قرار ذیل برگزار خواهد شد به استثناء موارد زیر:

**ماده ۱ ( تیم و تعداد بازیکنان :**

-هر تیم متشکل از ۵ نفر بازیکن (۳ نفر اصلی و ۲ ذخیره) یک مربی و یک سرپرست می باشد.  
-در این نوع از مسابقات دروازه بان وجود ندارد و یکی از سه بازیکن در جریان بازی میتوانند در درون دروازه قرار گیرند. بازیکنان که در داخل دروازه قرار میگیرند حق ندارند با دست توپ را لمس کنند و اگر برخورد بوجود بیاید در داخل منطقه جریمه پنالتی محسوب میگردد).

**ماده ۲ ( مشخصات زمین بازی (اندازه و ابعاد آن):**

-زمین بازی میبایست به صورت مستطیل و با اندازه و ابعاد ۱۰ \* ۲۰ متر طراحی شده باشد. زمین بازی با یک خط به دو نیمه برابر با متر ۱۰ متر تقسیم و هر نیمه نیز دارای یک خط فرضی دیگر برای مشخص ساختن محوطه جریمه با فاصله ۱ / ۵ متری از خط دروازه میباشد.  
-**دروازه ها :** دروازه ها میبایست در وسط خط عرضی زمین مسابقه نصب دو تیرک دروازه نیز به فاصله یکسانی از نقطه مرکز قرار گرفته و به یک تیرک افقی متصل میگردد. فاصله دو تیرک عمودی میبایست یک متر و فاصله تیرک افقی تا سطح زمین ۷۰ سانتی متر باشد.

**ماده ۳ ( مشخصات توپ :** این مسابقات با توپ شماره ۳ فوتسال برگزار میشود.

**ماده ۴ ( امنیت :** استفاده از وسایل غیرضروری و همچنین استفاده از هرگونه زیورآلات که زمینه بروز آسیب دیدگی بازیکنان را فراهم نماید، ممنوع میباشد.

**ماده ۵ ( مدت مسابقه:**

-مدت مسابقه دو زمان ۱۰ دقیقه ای روان میباشد.  
-در صورت اتلاف وقت به خاطر مصدومیت و یا دادن کارت قرمز و زرد و جلوگیری از به تاخیر افتادن شروع مجدد بازی، داوران می توانند از وقت نگهدار بخواهند که زمان بازی را متوقف نمایند.  
تبصره :زمان استراحت بین دو نیمه، سه دقیقه تعیین و اعلام میگردد.

-**تایم اوت :** تیم ها میتوانند در هر نیمه یک تایم اوت یک دقیقه ای درخواست نمایند که در این صورت باید مراتب به وقت نگهدار اطلاع داده شود.

-بعد از اتمام وقت قانونی در کلیه مسابقات، ضربات پنالتی راه دور تعیین کننده تیم برتر میدان بوده و وقت اضافی در نظر گرفته نخواهد شد ( هر تیم سه پنالتی)

**ماده ۶ ( نحوه بازی:**

-بعد از هر گل، بازی از وسط زمین شروع میگردد.  
-در زمان زدن اوت و کرنر و شروع مجدد، بازیکنان از زنده ضربه توپ سه متر فاصله داشته باشند.  
-اوت دروازه از محوطه جریمه با ضربه پا شروع خواهد شد.  
-در بازی هایی که به صورت دوره ای برگزار می شود اگر تیمی حتی یک بازی را انجام ندهد و در نتیجه مسابقات تاثیرگذار باشد، الزاما باید آن بازی انجام پذیرد.در غیر این صورت هم تیم و هم نتایج آن از جدول مسابقات حذف می گردد.

**ماده ۷ ( کارت بازی ها :** دادن کارت در این بازی ها مانند فوتسال است.

**ماده ۸ ( ضربات پنالتی**

**پنالتی از راه دور :** در این نوع ضربه پنالتی، در مسابقات پسران بازیکن زنده ضربه از نقطه محوطه جریمه ۱ / ۵ متری دروازه خودی

توپ را به سمت دروازه بدون دروازه بان تیم مقابل شوت می نمایند و در مسابقات دختران بازیکن زننده ضربه از نقطه میانی زمین (فاصله ۱۰ متری) به سمت دروازه بدون دروازه تیم مقابل شوت می کنند.

### خطاهایی که منجر به زدن ضربه پنالتی از راه دور می شود عبارتند از:

- برخورد توپ با دست در محوطه جریمه ( یعنی فاصله ۱ / ۵ متری از خط دروازه)

- خطا در محوطه فنی یا جریمه ۱ / ۵ متری

- جابجا کردن دروازه به گونه ایی که مانع رفتن توپ به دروازه شود.

- در صورتی که وقت قانونی مسابقه تمام شده باشد و برنده معلوم نباشد.

- در صورتی که تعداد خطاهای هر یک از تیم ها در وقت بازی بیش از ۵ خطا از سوی داور اعلام شود.

### ماده ۹ ( سایر موارد):

- تعیین رتبه تیم های پنجم تا هشتم طبق جدول مسابقات از طریق پنالتی راه دور تعیین خواهد شد.

- هر تیم موظف است دو دست پیراهن ورزشی به رنگ های روشن و تیره به همراه داشته باشد.

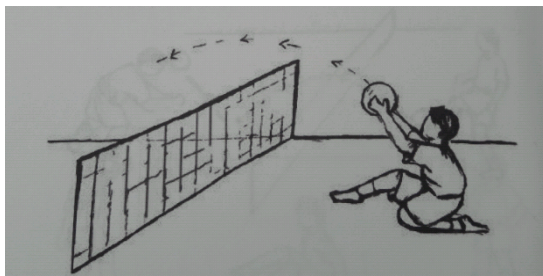
- همه بازیکنان موظفند گارد محافظ پا ( قلم بند ) در جریان مسابقه استفاده نمایند.

- کلیه اعتراضات به صورت مکتوب توسط سرپرست تیم به مدت نیم ساعت در پایان همان بازی به سرپرست فنی مسابقات تسلیم و در غیر اینصورت به هیچ وجه رسیدگی نخواهد شد.

- عدم رعایت قوانین و مقررات و شئون استلامی و اخلاقی بازیکنان ، مربیان و سئوپرسنتان تیم ها با توجه به گزار و داور و

مسئول اجرایی موضوع توسط کمیته انضباطی پیگیری خواهد شد.

**تبصره: در خصوص هر گونه مواردی پیش بینی نشده در این آیین نامه مرجع حل اختلاف کمیته فنی مسابقات می باشد.**



### ۸. پرتاب توپ از روی طناب

تجهیزات مورد نیاز : توپ، طناب یا تور

تعداد شرکت کنندگان هر تیم : ۴ یا ۵ نفر

نحوه اجرا :

اندازه زمین بازی ۹\*۱۸ و ارتفاع تور یا طناب ۱ متر می باشد. بازیکنان بصورت نشسته روی زمین بازی را شروع می کنند . توپ توسط یکی از بازیکنان عقب دو دستی به طرف زمین دیگر پرتاب می شود. و بازیکنان تیم مقابل موظفند مانند بازی هندبال توپ را بگیرند و دو دستی آن را از روی سر و یا از جلو سینه سه مرتبه به یاران خود پاس دهند و اینکه آن را مستقیماً به سوی زمینمقابل از روی طناب پرتاب نمایند . پرتاب بایدطوری باد که توپ به جاهای خالی زمین بیفتد و بدین ترتیب بازیکنان مقابل قادر به گرفتن آن نباشند . تیمی برنده است که بتواند ۱۰ امتیاز را کسب کند.برخورد توپ به طناب ، برخاستن بازیکنان از روی زمین برای گرفتن توپ، عبور توپ از زیر طناب و پاس کاری بیش از سه مرتبه خطا محسوب می شود.تیم برنده باید دو گیم از سه گیم را ببرد. سایر موارد فنی قید نشده و تغییر امتیازاتبا نظر کمیته فنی مسابقات قابل تغییر است.

### ۹. بازی نجات (نجات غریق همگانی)

## اهداف

- توسعه همگانی رشته ورزشی نجات غریق در میان دانشجویان، با حداقل نیاز آموزشی و با جذابیت و هیجان ورزشی بالا
- آموزش اصول اولیه نجات در محیط‌های آبی به دانشجویان، به عنوان رده سنی پرخطر در حوادث غرق شدگی
- افزایش سطح تندرستی جسمانی و روانی، بهزیستی و نشاط در میان دانشجویان
- جذب و تشویق دانشجویان برای تداوم مشارکت به فعالیت‌های جسمانی ورزشی

## ابعاد فضای اجرای مسابقه

با توجه به اهداف توسعه همگانی، مسابقه بازی نجات برای اجرا در فضای کم عمق استخر طراحی شده و پس از بازدید حضوری و بسته به محیط استخر محل برگزاری المپیاد همگانی، ابعاد دقیق مسابقه مشخص خواهد شد. ابعاد تقریبی فضای برگزاری مسابقات: قسمت کم عمق به ابعاد ۲۱ در ۱۵ متر (که با طناب کشی مشخص و محدود خواهد شد)

## ترکیب تیم شرکت کننده

- ۴ نفر ورزشکار
- یک مربی
- یک سرپرست

- لازم به ذکر است برای رقابت در بخش تیمی، از ۴ نفر ورزشکار شرکت کننده، تنها یک نفر باید به اصول اولیه شنا آشنایی داشته باشد، مابقی اعضای تیم ضرورتی به آگاهی از دانش و مهارت شنا ندارند.

## تجهیزات مورد نیاز برای برگزاری:

- طناب نجات
- آدمک
- کرنومتر

## نحوه برگزاری مسابقات بازی نجات:

- مسابقات بازی نجات در دو بخش انفرادی و تیمی برگزار خواهد شد و تیم‌های اعزامی هر دانشگاه می‌توانند در هر دو بخش به رقابت بپردازند و در پایان ضمن معرفی نفرات برتر در بخش انفرادی و تیم‌های برتر در بخش تیمی، تمامی نفرات و تیم‌های شرکت کننده در هر دو بخش رده بندی خواهند شد.

## بخش تیمی:

مسابقه بازی نجات، با حضور ۴ ورزشکار و در ۴ ایستگاه تعریف شده است. هر ورزشکار در یک ایستگاه مستقر شده و پس از پایان هر ایستگاه، نفر بعدی تیم می‌تواند شروع به حرکت کند. در مجموع رکورد زمانی برای مجموع زمان ورزشکاران در ۴ ایستگاه محاسبه و ثبت می‌شود. در پایان تیم‌هایی که در کمترین زمان موفق به انجام ۴ ایستگاه بازی شده باشند، تعیین شده و اعلام خواهند شد.

## ماده های رقابتی:

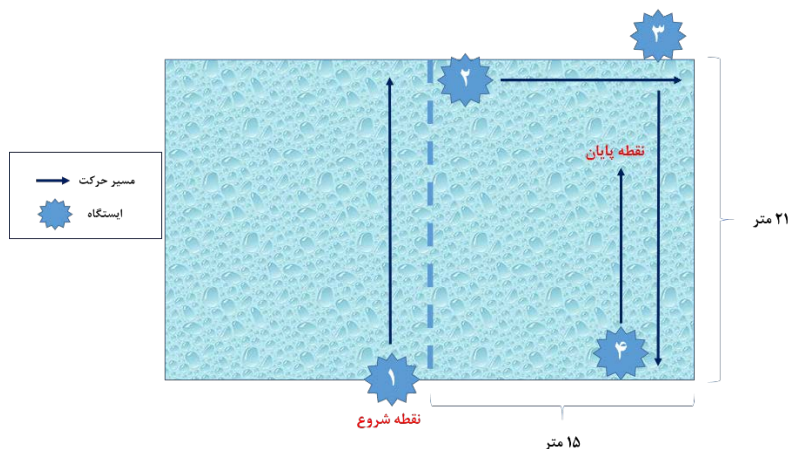
به منظور افزایش جذابیت و هیجان مسابقات، بازی نجات در ۴ ماده رقابتی و به صورت ایستگاهی به صورت متوالی طراحی شده است:

**ایستگاه اول:** حمل آدامک از زیر آب با شنا (آدامک در زیر آب و در عمق یک متری قرار خواهد گرفت)

**ایستگاه دوم:** حمل آدامک روی سطح آب با دویدن

**ایستگاه سوم:** پرتاب طناب

**ایستگاه چهارم:** گرفتن طناب و پا زدن تا دیواره در عرض استخر (پای کمرال سینه یا کمرال پشت به انتخاب ورزشکار)



### رده بندی تیم‌ها:

- در بخش تیمی، مسابقات در دو مرحله مقدماتی و نهایی خواهد شد؛ در مرحله مقدماتی، رکورد تمامی تیم‌های شرکت کننده در مسابقه ثبت شده و تیم‌هایی که در کمترین زمان مسیر بازی را طی نموده‌اند، به عنوان تیم‌های برتر به مرحله نهایی راه می‌یابند. در پایان رده‌بندی تمامی تیم‌های شرکت کننده به ترتیب از اول تا آخر مشخص شده و سه تیم اول به عنوان برنده معرفی خواهند شد.

- به منظور افزایش جذابیت مسابقه در هر ماده رقابتی، می‌توان بهترین رکورد در هر ایستگاه را نیز مشخص نموده و اعلام نمود.

### خطاهای احتمالی:

- هر ایستگاه، بلافاصله پس از ایستگاه قبل و تنها زمانی شروع می‌شود که ایستگاه قبل به درستی انجام شده و به پایان برسد.

- نکته مهم در ایستگاه‌های اول و دوم بازی، حمل آدامک بدون مسدود کردن راه تنفسی و به گونه‌ای است که سر آدامک از آب خارج باشد.

- در ایستگاه دوم، ورزشکار باید توجه داشته باشد که تا پیش از رسیدن ورزشکار شماره یک، دست خود را از دیواره جدا نکند.

- در ایستگاه چهارم، ورزشکار باید توجه داشته باشد که تا قبل از گرفتن طناب نمی‌تواند دست خود را از دیواره جدا کند.

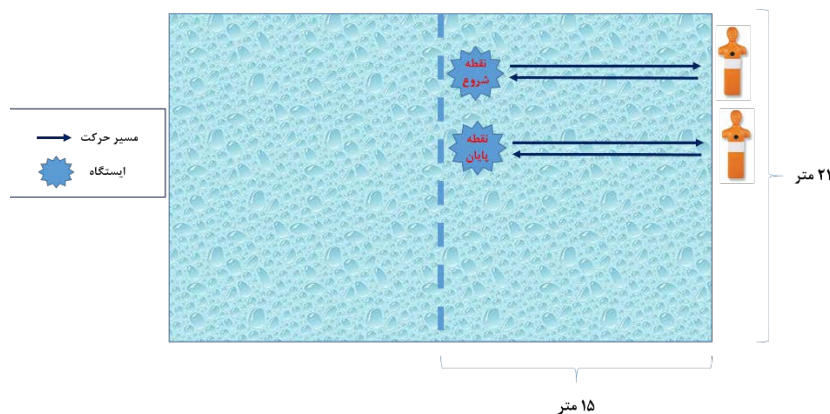
**تبصره:** موارد پیش بینی نشده توسط کمیته فنی تصمیم‌گیری شده و به تیم‌های شرکت کننده اطلاع‌رسانی خواهد شد.

### بخش انفرادی:

مسابقات در بخش انفرادی، به صورت مسیر رفت و برگشت ۴ در ۱۵ متر خواهد بود. ورزشکار یک مسیر مشخص شده به مسافت ۱۵ متر را با دویدن از نقطه شروع آغاز کرده و پس از رسیدن به آدامک شماره یک، آدامک را با شنا حمل کرده و آن را به نقطه شروع برمی‌گرداند و مجدداً مسیر رفت را با دویدن طی کرده و در مسیر برگشت، آدامک شماره دو را با شنا حمل کرده و به نقطه پایان می‌رسد. بدین ترتیب، مسیر مشخص شده را چهار بار با طی کرده که مسیرهای رفت با دویدن بوده و مسیرهای برگشت با شنا و حمل آدامک می‌باشد.

- ورزشکارانی که در کمترین زمان مسافت مشخص شده را طی نمایند و بهترین رکورد زمانی را ثبت نمایند، به عنوان مقام‌های برتر معرفی خواهند شد.

- لازم به ذکر است مسافت مسابقه، پس از بازدید از استخر محل برگزاری مسابقات قطعی خواهد شد.



### تعداد داوران و تیم برگزاری مسابقه

- ۴ نفر داور
- ۳ نفر منشی
- داور هماهنگی
- ۲ نفر ناچی

- مجموعاً ده نفر نیروی انسانی برای برگزاری این رویداد مورد نیاز هستند که نیمی از این نیروی انسانی می‌توانند نیروهای داوطلب مشارکت کننده در برگزاری المپیاد باشند.

### ۱۰. دوچرخه سواری همگانی

#### قوانین ومقرات:

- مسابقات براساس قوانین ومقرات انجمن دوچرخه سواری وزارت علوم تحقیقات وفناوری برگزار خواهد شد.
- لباس ، کلاه ، دستکش ، دوچرخه براساس قوانین ومقرات UCI باشد. پوشیدن پیراهن تیم ملی ممنوع می باشد.
- براساس قوانین ومقرات ، دوچرخه سوران باید رعایت اخلاق ورزشی را در کل برگزاری مسابقه بنمایند، در غیراینصورت به دوچرخه سوار خاطی اخطار ( کارت زرد) ودر صورت تکرار از دور مسابقات حذف می شود.
- براساس قوانین ومقرات ، دوچرخه سوار می بایستی در طول برگزاری مسابقه شماره پیراهن و شماره دوچرخه را طوری نصب کند که خوانا وواضح باشد.
- شماره نباید کوتاه وتا گردد، شماره باید برروی لباس ودوچرخه واضح وقابل رویت باشد.
- براساس قوانین ومقرات ، احترام به محیط زیست وطبیعت اطراف محل برگزاری مسابقه ، برای کلیه عوامل برگزاری مسابقه (داوران ، اجرایی، سرپرستان، مربیان، دوچرخه سوران، ...) الزامی می باشد.
- تیم های دانشگاهی می توانند از یک یا چند دستگاه دوچرخه در مسابقات استفاده نمایند.

#### - رشته تیم ریلی مسابقات دوچرخه سواری دختران و پسران :

الف ( تعداد نفرات شرکت کننده در مسابقه تیم ریلی دختران ۳ نفر می باشد). (۳ دانشجوی دختر ورودی های مختلف)

ب) تعداد نفرات شرکت کننده در مسابقه تیم ریلی پسران ۴ نفر می باشد. (۴ دانشجوی پسر ورودی های مختلف)

ب) مسابقه تیم ریلی: یک مسابقه رکورد گیری تیمی در مسیرهای آسفالت یا مسیر خاکی با فراز و نشیب، شبیه به مسابقات کراس کانتری می باشد که طول مسیر حدود ۲۰۰۰ الی ۴۰۰۰ متر می باشد.

ج) هر دوچرخه سواری می بایستی مسیر مسابقه را کامل طی کرده و در مکان شروع مسابقه با تماس دست با هم تیمی خود یا با دوچرخه وی، دوچرخه را به هم تیمی خود تحویل تا ادامه مسابقه را انجام دهد و همین روند برای نفر بعدی انجام شود. (هم تیمی می تواند همان دوچرخه را تحویل دهد یا از دوچرخه دیگری که از قبل در محل استارت تیم وی آماده نموده استفاده کند.)

د) هر تیم می تواند از یک یا چند دوچرخه استفاده نماید. (نوع دوچرخه فقط دوچرخه کوهستان سایزهای ۲۶، ۲۷/۵، ۲۹ مجاز می باشد.)

### قوانین مسابقات:

- در مسابقه تیم ریلی زمان طی شده کمتر ملاک برتری می باشد. (در صورتی که از مسیر مسابقه خارج نشود و براساس گزارش داوران)
- براساس قوانین و مقررات همه نفرات شرکت کننده هر تیمی که مسیر مسابقه را در مجموع زمان کمتری و بدون خطا طی کرده باشد برنده مسابقه می باشد.
- در صورت بروز نقص فنی برای دوچرخه (پنچری، پارگی زنجیر، شکستگی فریم دوچرخه یا قطعات) دوچرخه سوار باید از هر نقطه ای که اتفاق افتاده تا منطقه استارت (فیدزون) دوچرخه را حمل کند، فقط در این منطقه می تواند دوچرخه خود را تعمیر یا تعویض نماید.
- در منطقه استارت، اگر برای نفر اول هر تیم به دلیل نقص فنی (شکستگی قطعات اصلی، پنچری، زمین خوردن به غیر عمد) اتفاقی بیفتد، فقط یک بار برای هر تیم استارت مجدد مجاز می باشد. (منطقه استارت ۱۵ متر بعد از خط شروع مسابقه می باشد.)
- تایم هر دور مسابقه براساس طوقه جلو دوچرخه سوار ملاک می باشد.
- براساس قوانین و مقررات، اگر دوچرخه سواری به هر دلیلی از مسیر مسابقه خارج شود، باید از همان نقطه، مسابقه را شروع و ادامه دهد، در غیر اینصورت براساس گزارش داوران، در کمیته فنی تصمیم و رای صادر می شود.
- تمامی مسابقات در یک دور برگزار و بهترین تایم زمانی بدست آمده برای تعیین جایگاه تیم های برتر لحاظ می شود.
- تیم ها می بایست براساس زمان یا تایم اعلام شده کمیته داوران بر روی خط استارت حاضر شود در غیر اینصورت استارت او شروع شده و زمان او از زمان اعلام شده به وی شروع شده است.
- براساس قوانین و مقررات، استفاده از بی سیم، تلفن همراه، گوپرو برای دوچرخه سواران در طول برگزاری مسابقه ممنوع می باشد.
- براساس قوانین و مقررات، آب پاشیدن، هل دادن در طول مسیر مسابقه ممنوع می باشد. در صورت گزارش داوران از دور مسابقات حذف می شود.
- سرپرست و مربی تیم حق شرکت در مسابقات را ندارند، و در طول برگزاری مسابقات مربی و سرپرست تیم باید کارت شناسایی خود را بر گردن آویزان کرده باشند.
- براساس قوانین و مقررات، در صورت اعتراض حداکثر ۳۰ دقیقه بعد از پایان مسابقه فقط سرپرست تیم (نه مربی، ورزشکار، تکنسین و...) به صورت کتبی به همراه مبلغ یک میلیون ریال به سرداور مسابقات تحویل و پس از بررسی در کمیته جواب داده خواهد شد. در صورت وارد بودن اعتراض مبلغ عودت داده می شود.
- توجه: برنامه زمانبندی مسابقات توسط کمیته داوران پس از برگزاری جلسه فنی اعلام می گردد. شرکت کنندگان برای آشنایی با مسیر یک ساعت قبل از شروع مسابقات می توانند در مسیر مسابقه قرار بگیرند.
- کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در روز مسابقه و توسط کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد شد.
- جلسه هماهنگی توسط میزبان برگزاری مسابقات اعلام خواهد شد.

- نحوه امتیازدهی: به تیم های اول تا سی ام به ترتیب ۲۰۰، ۱۷۰، ۱۵۰، و... براساس جدول امتیازات فدراسیون امتیاز تعلق می گیرد.

### رده بندی:

- تیم های اول تا سوم تعیین و اعلام می گردد.



- در مجموع تیم ریلی دختران و پسران ۴ نفر اول ۴ نفر دوم و ۴ نفر سوم معرفی می گردد.

### شرایط شرکت کنندگان:

۱- هر تیم دختران متشکل از حداکثر ۳ دوچرخه سوار اصلی، ۱ نفر ذخیره، ۱ نفر مربی، ۱ نفر سرپرست جمعاً ۶ نفر

هر تیم پسران متشکل از حداکثر ۴ دوچرخه سوار اصلی، ۱ نفر ذخیره، ۱ نفر مربی، ۱ نفر سرپرست جمعاً ۷ نفر

۲- دارا بودن لباس متحدالشکل

۳- داشتن معرفی نامه سه امضاء ( اداره کل تربیت بدنی، معاون دانشجویی، معاون آموزشی)

۴- همراه داشتن اصل کارت ملی و کارت دانشجویی

۵- کارت بیمه ورزشی سال

۵- گواهی سلامت

۷- همراه داشتن کلاه، لباس، دستکش و دوچرخه مخصوص کراس کانتری الزامی و به عهده تیمها می باشد.



### ۱۱. طناب کشی در آب:

تجهیزات مورد نیاز: استخر، طناب، بند پلاستیکی رنگی نازک

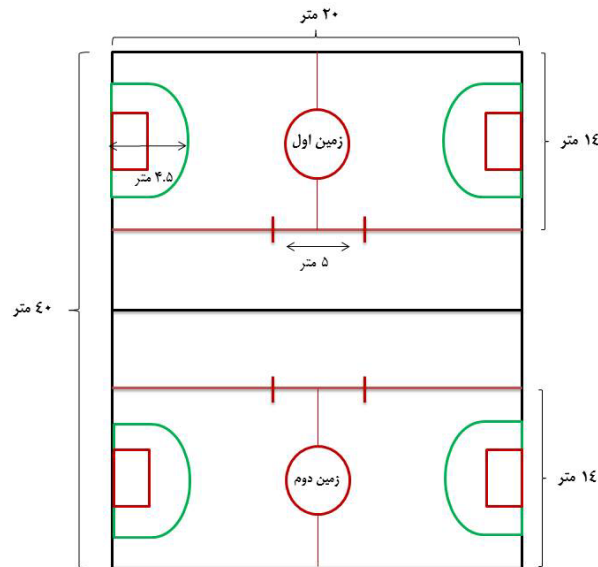
تعداد شرکت کنندگان هر تیم: از ۶ تا ۱۰ نفر

نحوه اجرا:

قسمت کم عمق استخر به وسیله یک بند پلاستیکی نازک به دو قسمت مساوی تقسیم می شود و طرف طناب به دست دو گروه سپرده می شود. با صدای سوت هر دو گروه تلاش می کنند تا طناب را به سمت خود بکشند. گروهی که موفق شود طناب را از دست گروه مقابل رها کند و یا یکی از بازیکنان تیم مقابل را از خط میانی که بوسیله بند پلاستیکی مشخص شده عبور دهد برنده است.

### ۱۲. هندبال هوشمند:

- بازی در زمینی به ابعاد ۲۰ در ۱۴ سازماندهی می شود. خط شش متر، به خط ۴٫۵ متر تغییر خواهد کرد. از طرفی ابعاد دروازه ثابت خواهد ماند. در شکل زیر ابعاد زمین بازی آورده شده است، لازم به ذکر است برای کاهش زمان بازیها این مسابقات در دو زمین به صورت همزمان برگزار می شود. شکل زیر ابعاد دو زمین بازی هندبال هوشمند در یک زمین هندبال استاندارد است.

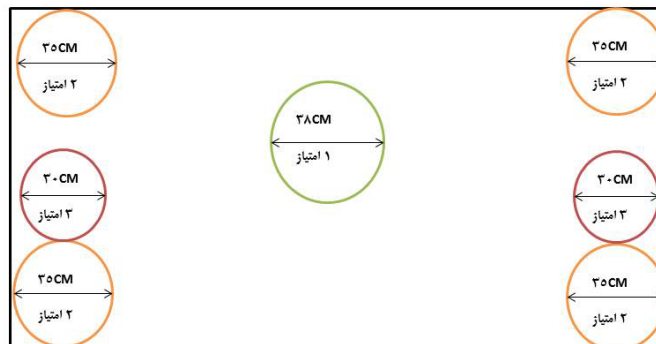


- ❖ تعداد اعضای هر تیم ۸ نفر است که شامل ۱ مربی و ۷ بازیکن است. ۵ بازیکن داخل زمین و ۲ نفر نیز ذخیره می‌باشند. همچنین در تعداد تعویض‌ها محدودیتی وجود ندارد.
- ❖ مسابقات بدون دروازه‌بان برگزار می‌گردد و امتیازها بر حسب نقاط امتیاز گذاری شده در دروازه حساب می‌شود. امتیاز گذاری به صورت ۱، ۲ و ۳ طبق شکل زیر انجام می‌شود.

### دایره سبز: ۱ امتیاز - دایره های نارنجی: ۲ امتیاز - دایره های قرمز: ۳ امتیاز

- ❖ زمان بازی، ۲ نیمه ۸ دقیقه ای با ۴ دقیقه استراحت بین نیمه خواهد بود.
- ❖ مسابقات با حضور ۲ داور در زمین و ۲ نفر میز منشی برگزار می‌شود.
- ❖ خطای ۲ دقیقه‌ای به یک دقیقه تقلیل پیدا خواهد کرد.
- ❖ در هندبال هوشمند خطای اتلاف وجود ندارد.
- ❖ پس از اوت شدن توپ در پشت دروازه، یکی از بازیکنان باید در محوطه ۴٫۵ متر قرار گیرد و بازی را آغاز کند.

استاندارد پرتاب می‌شود.  
وسط زمین آغاز می‌شود.  
خط و ... مانند هندبال



کننده بازی‌ها اعمال می‌شود.

- ❖ اوت‌های کناری مانند هندبال
- ❖ پس از به ثمر رسیدن گل، بازی از
- ❖ سایر قوانین مانند (رانیگ، دبل،
- ❖ استاندارد اعمال می‌شود.
- ❖ در مورد اعتراضات، قانون برگزار

## راهنمای فنی:

۱- مسابقات بصورت انفرادی و سیستم رکوردی برگزار می‌گردد.

۲- هر دانشگاه می‌تواند حداکثر ۴ نفر بازیکن، یک نفر مربی یا سرپرست مجموعاً ۵ نفر به مسابقات اعزام نماید.

۳- جلسه سرپرست و مربیان و نیز قرعه کشی مسابقات ساعت ۲۱ روز قبل از مسابقه برگزار می‌گردد.

۴- مسابقات در دو رده کمر بند (سبز و آبی) و (قرمز به بالا) برگزار می‌گردد و ارایه گواهی کمر بند که مورد تایید فدراسیون تکواندو یا هیاتهای تکواندو استانها باشد الزامی است

۵- از آنجایی که مسابقات به صورت اجرای تکنیک برگزار می‌گردد لذا، نیازی به تجهیزات مبارزه نمی‌باشد.

۶- مسابقات شامل اجرای تکنیک های ذیل می‌باشد:

| شرح                     | آپ دولیوچاگی سرعتی | نوبی آپچاگی ارتفاع | تیو یوپچاگی طول |
|-------------------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| کمر بندهای سبز و آبی    | ✓                  | ✓                  | ---             |
| کمر بندهای قرمز به بالا | ✓                  | ✓                  | ✓               |

\* هر بازیکن، تکنیکهای خود را با یک دقیقه استراحت مابین هر تکنیک اجرا می‌نماید. و امتیاز هر تکنیک پس از کسر اخطارها، جداگانه ثبت می‌گردد. و محاسبه مجموع امتیاز تکنیکها، به عنوان امتیاز نهایی هر بازیکن اعلام خواهد شد.

\* در پایان مسابقات، بازیکنانی که بالاترین امتیاز را در رده خود کسب نموده اند، به ترتیب نفر اول تا سوم به عنوان نفرات برتر معرفی می‌گردند.

\* در صورت تساوی، بازیکنی که خطای کمتری داشته باشد به عنوان بازیکن برتر انتخاب می‌گردد. چنانچه مجدداً مساوی شوند بازیکنی که سنش بیشتر است به عنوان برنده نهایی معرفی خواهد شد. (توجه: چنانچه بازیکنی در اجرای یکی از تکنیکها حذف گردد، امتیاز تکنیک یا تکنیکهای دیگر در جای خود محفوظ خواهد بود).

۷- هر تکنیک می‌بایستی بر اساس قوانین WT اجرا گردد.

۸- مسابقه ( اجرای هر حرکت ) تنها یک بار اجرا می‌شود و مدت زمان هر اجرا ۲۰ ثانیه می‌باشد.

۹- اعتراضات باید بصورت کتبی و حداکثر ۱۰ دقیقه پس از پایان وقت آن مسابقه به همراه مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود. که پس از بازبینی فیلم، نتیجه تصمیم گیری طی ۳۰ دقیقه اعلام خواهد شد. در صورت وارد بودن اعتراض، وجه دریافتی مسترد می‌گردد.

۱۰- هر خطا مساوی با یک امتیاز منفی خواهد بود که در پایان اجرای تکنیک از امتیازات همان ( تکنیک ) کسر می‌گردد در ازای هر خطا یک امتیاز از بازیکن کسر خواهد شد.

۱۱- در صورتی که یکی از اعمال ناشایست زیر از بازیکن یا مربی سر بزند، سرداور به بازیکن یک اخطار خواهد داد و در صورت تکرار، سرداور می‌تواند پس از اخطار

سوم، بازیکن را از دور مسابقات حذف نماید: الف- مداخله در اجرای مسابقه ب- به هم زدن نظم عمومی مسابقه ج- تحریک تماشاچیان یا اشاعه شایعات نادرست د- بی احترامی و هتک حرمت.

۱۲- چنانچه بازیکن در حین اجرا یا ثانیه آخر بازی به هر دلیلی نتواند به بازی ادامه دهد، آن مرحله از مسابقه را از دست خواهد داد. اما بازیکن در حین اجرا به زمین بیفتد و بلند شود و به بازی خود ادامه دهد. مانعی ندارد و حذف نمی‌شود تنها یک اخطار دریافت می‌نماید.

۱۳- نفر کمکی ( یا میت نگهدار ) توسط بازیکن انتخاب می‌شود. چنانچه میت نگهدار در حین مسابقه یا ثانیه آخر بازی عمدا بازی را متوقف نماید و زمان بازی پایان یابد، بازی تمام شده تلقی می‌گردد و بازیکن در این مرحله هر تعداد ضربه قانونی به میت زده باشد به عنوان امتیاز محاسبه و ثبت می‌گردد چنانچه برای میت نگهدار مشکلی ایجاد شود ( مثلا میت از دستش بیفتد ) و میت نگهدار بتواند مشکل را قبل از اتمام زمان بازی مرتفع نماید و به کمک خود به بازیکن ادامه دهد، مانعی نداشته و نیز اخطاری تعلق نمی‌گیرد. اما زمان بازی ذخیره نخواهد شد.

۱۴- بازیکن مجاز است در آغاز اجرای هر تکنیک با هر پای ( چپ یا راست ) بازی را شروع نماید.

۱۵- موارد پیش بینی نشده: کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه عمومی را اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و آیین نامه فنی را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد نمود.

## روش اجرای تکنیک ها:

### الف- آپدولینو جاگی:

بازیکن با روی پای عقب به سمت جلو به روی میت ضربه زده و پای ضربه زننده به جلو روی زمین قرار می‌گیرد در حالی که پای دیگر ثابت و محور است، به عقب بر میگردد ( بدن به عقب بر میگردد و پای محور همچنان ثابت است ) و با همان پا به میت پشت سر خود نیز ضربه آپدولینو را اجرا می‌نماید که مجددا پای ضربه زننده را روی زمین گذاشته و دوباره به عقب بر میگردد و این حرکت را با همان پا و با سرعت تا آخر ادامه می‌دهد.

- بازیکن و ۲ نفر میت نگهدار همزمان با دستور سرداور وارد مکان ( ثابت ) تعیین شده می‌شوند. بازیکن در وسط و یکنفر میت نگهدار در سمت روبرو و نفر دیگر در سمت عقب بازیکن مستقر می‌شوند. و با دستور سرداور بازی آغاز می‌گردد.

- چنانچه بازیکن در حین اجرا به زمین بیفتد، اخطاری دریافت نمی‌نماید. می‌تواند بلند شود و به بازی خود ادامه دهد. اما زمان بازی برای او ذخیره نمی‌گردد.

### موارد کسر امتیاز به قرار زیر می‌باشد:

۱- رفتار ناشایست بازیکن یا مربی. ۲- بازیکن یا میت نگهدار از خط توقف عبور کنند. ۳- میت نگهدار به نحوی به بازیکن کمک نماید.

### نحوه امتیازدهی:

- هر ضربه قانونی به میت دارای یک امتیاز می‌باشد که داور ضربات را شمارش نموده و تعداد کل ضربات پس از کسر خطاها به عنوان امتیاز نهایی بازیکن در این مرحله ثبت می‌گردد.

ب- **نویی آپچاگی (ارتفاع):** دویدن در یک مسیر ۱۰ متری و پریدن و ضربه زدن به میت در ارتفاعی که اندازه آن توسط بازیکن انتخاب می‌گردد. یعنی بازیکن باید پس از دویدن در مسیر حداکثر ده متری به هوا پریده و با عکس العمل پا به جلو به میت ضربه بزند. در صورت عدم اصابت پا به هدف، بازیکن در این مرحله امتیازی کسب نخواهد نمود.

- شرکت کننده برای اندازه ارتفاع هدف خود، باید قبل از مسابقه تصمیم گیری نماید.

- هر بازیکن شانس سه بار انتخاب را دارد که شامل انتخاب اول هم می‌شود و بازیکن نمی‌تواند کمتر از ۵ سانتیمتر برای هدف بعدی خود انتخاب کند باید هدف بعدی را حداقل ۵ سانتیمتر بالاتر از هدف قبلی انتخاب نماید. چنانچه بازیکن نتواند در انتخاب اول موفق شود از ادامه بازی در این مرحله حذف خواهد شد. اگر

بازیکنی در انتخاب اول موفق بوده اما درانتخاب دوم نتواند به هدف ضربه بزند انتخاب سوم را از دست داده و رکورد مرحله اول به عنوان امتیاز نهایی وی در این مرحله ثبت می گردد.

### نحوه امتیازدهی:

مبنای نمره گذاری، بالاترین نقطه پرش در ارتفاع و ضربه زدن با سینه پا به میت می باشد و اندازه ارتفاع، از کف زمین تا نقطه هدف ( چسبیده به قسمت پایین میت ) در نظر گرفته می شود و هر ۵ سانتیمتر یک امتیاز محسوب می شود به عنوان مثال اگر رکورد بالاترین هدف بازیکنی ۲۱۰ سانتیمتر باشد امتیاز آن بازیکن ۴۲ خواهد بود.

### موارد کسر امتیازات به قرار زیر می باشد:

۱- رفتار ناشایست بازیکن یا مربی.۲- چنانچه زمان اجرا بیش از ۲۰ ثانیه باشد. ( به ازای هر ۱۰ ثانیه یک نمره کسر می گردد و یک نمره برابر با ۵ سانتیمتر می باشد )  
۳- چنانچه بازیکن در زمان اجرای تکنیک، و هنگام فرود آمدن، به زمین بیفتد ( لمس دست یا زانو به زمین مانعی ندارد ). ۴- میت نگاهدار به نحوی به بازیکن کمک نماید.

### ج- تیو یوب چاگی (پرش درطول)

پرش بازیکن در مسافتی اختیاری از روی مانع ( از پهلو ) و ضربه زدن با تیغه پا ( بال نال ) به هدف می باشد. روش نمره گذاری بر اساس طولترین پرش (در طول) و ضربه زدن قانونی با تیغه پا به هدف می باشد. و از نقطه ای که مانع قرار دارد تا نقطه هدف را با متر اندازه گیری می نماییم و اندازه کل را تقسیم بر ۵ نموده ( هر ۵ سانتیمتر یک امتیاز می باشد) و نمره نهایی اعلام می گردد.

- شرکت کننده برای اندازه طول هدف خود، باید قبل از مسابقه تصمیم گیری نماید.

- چنانچه بازیکن نتواند با تیغه پا به هدف ضربه قانونی بزند از این مرحله امتیازی کسب نمی نماید.

- هر بازیکن شانس سه بار انتخاب را دارد که شامل انتخاب اول هم می شود و بازیکن نمی تواند کمتر از ۵ سانتیمتر برای هدف بعدی خود انتخاب کند باید هدف بعدی را حداقل ۵ سانتیمتر بیشتر از هدف قبلی انتخاب نماید. چنانچه بازیکن نتواند در انتخاب اول موفق شود از ادامه بازی محروم خواهد شد. اگر بازیکنی در انتخاب اول موفق بوده اما درانتخاب دوم نتواند به هدف ضربه بزند ( اجرای موفق نداشته باشد) چون در انتخاب اول موفق بوده است، لذا در اینجا از ادامه بازی محروم و رکورد مرحله اول به عنوان امتیاز نهایی وی در این مرحله ثبت می گردد.

- زمانی که بازیکن قبل از ضربه زدن به هدف ( پس از پریدن از مانع ) پای او با زمین تماس پیدا نماید، و یا هنگام پریدن از مانع بدنش مانع را جابجا نماید، از این مرحله امتیازی کسب نمی نماید. اما چنانچه بدنش مانع را تنها لمس نموده و ضربه او به صورت قانونی به هدف اصابت نماید، امتیاز وی ثبت می گردد.

### - موارد کسر امتیاز به قرار زیر می باشد:

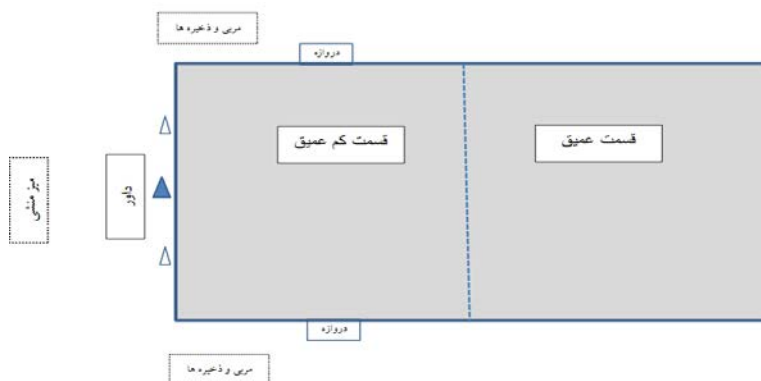
۱- رفتار ناشایست. ۲- چنانچه زمان اجرای تکنیک بیش از ۲۰ ثانیه باشد، به ازای هر ده ثانیه یک نمره کسر می گردد. و هر یک نمره برابر با ۵ سانتیمتر می باشد یعنی پنج سانتیمتر از کل اندازه ای که پریده است، کسر می گردد.

## ۱۵. رشته هندپلو:

### مقررات فنی

## ماده ۱) زمین بازی:

- مسابقات طبق شرایط محل برگزاری در عرض قسمت کم عمق استخر برگزار می‌گردد. نیمه زمین با علامتی بر روی دیواره یا بیرون قسمت کم عمق در عرض مشخص می‌شود. شکل (۱)



- تبصره: محدوده زمین لبه‌های کناری استخر و خط محدوده قسمت عمیق می‌باشد که در صورت برخورد توپ به آن‌ها و برگشت به داخل زمین، بازی ادامه می‌یابد.

## ماده ۲) ترکیب تیم:

- هر تیم مرکب از یک مربی و حداکثر ۵ بازیکن است که ۴ بازیکن داخل آب نفرات اصلی هستند و یکی از بازیکنان جزو نفرات ذخیره که در بیرون آب و محل تعبیه شده به همراه مربی قرار خواهند گرفت.

## ماده ۳) زمان بازی و توپ بازی:

- بازی با توپ کوچک واتریلو سایز ۳ برای دختران و پسران برگزار می‌شود.
- بازی در دو وقت ۱۰ دقیقه ای روان به علاوه وقت تلف شده به تشخیص داور برگزار می‌شود.
- در صورت تساوی، تیمی برنده است که اولین گل را در وقت اضافه ۵ دقیقه ای وارد دروازه حریف نماید.
- پس از پایان وقت اضافه اگر توپی وارد دروازه‌ها نشود، هر تیم باید ۳ پنالتی به صورت تناوبی از فاصله ۵ متری دروازه با اجازه داور اجرا کند. بعد از پنالتی اگر باز هم نتیجه مساوی شد پنالتی‌ها یک به یک به صورت تناوبی اجرا خواهد شد تا تیم برنده مشخص شود.
- تبصره: ضربه پنالتی حداکثر تا ۵ ثانیه پس از اجازه داور باید اجرا شود.

## ماده ۴) اندازه دروازه:

- دروازه به ابعاد ۱ × ۲ متر و عمق ۹۰ سانتی متر در وسط حد فاصل دیواره کم عمق و خط جداکننده قسمت عمیق و بیرون استخر قرار می‌گیرد به طوری که پایین میله عمودی آن مماس با لبه استخر باشد.

## ماده ۵) شروع بازی:

- بازیکنان پشت سر خود را به لبه استخر چسبانده و با سوت داور بازیکنان نزدیک به خط طولی (محل استقرار داور) برای گرفتن توپ که توسط داور در وسط زمین و در کنار خط طولی رها می‌شود، اقدام می‌کنند.
- بازیکنان دو تیم پس از دریافت گل، در زمین خود قرار گرفته و دروازه بان تیمی که گل دریافت کرده بازی را مجدداً آغاز می‌کند.

## ماده ۶) حرکت با توپ:

- حمل توپ توسط بازیکنان بصورت راه رفتن، زیرآب بردن و شناکردن مجاز است. پرتاب توپ به دروازه حریف از نیمه زمین خودی قابل قبول نبوده و گل مردود خواهد بود و اقدام به گل زدن باید بعد از حضور بازیکن مهاجم در نیمه زمین حریف انجام شود.
  - بازیکنان تیم‌های دفاع کننده به هر طریقی به غیر از ضربه زدن یا هر عملی که موجب آسیب دیدگی بازیکن مهاجم بشود، می‌توانند دفاع کرده و یا مانع از حرکت بازیکن مهاجم بشوند.
- ماده (۷) دروازه بان:** هر بازیکنی می‌تواند در جلو دروازه خود به عنوان دروازه بان بازی کند.

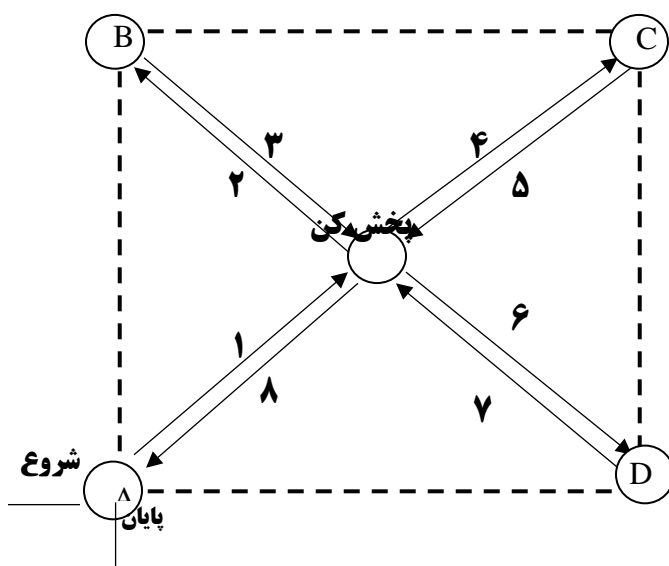
## ماده (۸) نحوه بازی:

- **گل:** توپ زمانی گل می‌شود که تمام توپ وارد محوطه داخلی دروازه شود.
- توجه:** برخورد توپ به لبه یا دیواره استخر در محدوده تیرک عمودی دروازه گل محسوب نمی‌شود.
- **اوت:** هر گاه توپ از محدوده طولی یا عرضی زمین به طور کامل خارج شود اوت بوده و بازی با پرتاب اوت از محل خروج توپ ادامه می‌یابد.
- تبصره:** در صورتی که توپ در دست بازیکن باشد و از خط طولی یا عرضی خارج شود اگر به زمین یا آب (در قسمت خط جداکننده عمیق) برخورد نکند اوت محسوب نمی‌شود.
- **کرنر:** پرتاب کرنر زمانی صورت می‌گیرد که توپ پس از برخورد با بازیکنان حریف به بیرون رفته یا توسط بازیکن خودی به عمد بیرون پرتاب شود.
- **خطای عادی:** هر گونه ضربه، گرفتن بازیکنی که صاحب توپ نیست، سرپیچی از دستور داور، پاشیدن آب، ضربه با مشت و کف دست به توپ (مانند اسپک والیبال) و اعمال نامتعارف منجر به خطای عادی می‌شود که از محل خطا بازی آغاز خواهد شد.
- **خطای منجر به اخراج:** بازی خشن، ضربه و گرفتن حریف که احتمال آسیب جسمانی داشته باشد، رفتار ناشایست، توهین کلامی، گرفتن و جابجا کردن دروازه و خطوط مشخص کننده زمین، ورود و خروج از زمین بازی بدون اجازه داور منجر به اخراج بازیکن به مدت ۱ دقیقه از زمین بازی خواهد شد.
- تبصره:** اگر بازیکنی ۳ بار اخراج شود دیگر حق بازی کردن در آن بازی را ندارد و بازیکن دیگر باید جایگزین آن شود.
- **کلاه:** به همراه داشتن کلاه شنا برای همه شرکت کنندگان الزامی است. در زمان مسابقه از کلاه واترپولوی شماره دار که توسط مسئول فنی مسابقات در اختیار قرار خواهد گرفت استفاده می‌نمایند.
- **تعویض:** تعداد تعویض‌ها نامحدود بوده و باید با اجازه داور و در زمان‌هایی که بازی در جریان نیست، از محل مخصوص انجام شود.
- **تایم اوت:** هر تیم مجاز است در هر نیمه بازی از یک تایم اوت استفاده نماید. زمان تایم اوت یک دقیقه است و وقت‌های اضافه تایم اوت ندارد.
- **داوران:** بازی توسط یک داور، یک وقت نگهدار و یک منشی اداره می‌شود.
- **جدول مسابقات:** جدول، نحوه گروه بندی و امتیاز بازی‌ها مطابق قوانین واترپلو می‌باشد.
- تصمیم‌گیری در موارد پیش بینی نشده بر عهده کمیته فنی شامل رئیس انجمن، سرپرست فنی مسابقات، یک داور منتخب و دو نفر از مربیان (منتخب تیم‌ها) خواهد بود.

## مقررات فنی

### وسایل و تجهیزات لازم:

- دیسک فریزی ۱۷۵ گرم
- زمین بازی (چمن) به ابعاد ۱۰ در ۱۰ متر برای پسران و ۷ در ۷ متر برای دختران



### قوانین مقررات فنی بازی:

- تیم شامل ۳ نفر بازیکن و ۱ نفر مربی جمعاً ۴ نفر می‌باشد.
  - مسابقه به صورت تیمی و برای هر دانشگاه شرکت کننده (تیم) ۳ بازیکن در نظر گرفته خواهد شد که یک نفر از آن‌ها به عنوان پاسور به صورت متناوب در وسط قرار می‌گیرد.
  - بازی‌ها بر روی زمین چمن انجام خواهد شد.
  - قطر دایره وسط و دایره‌های A. B. C. D ۱/۵ متر می‌باشد.
  - بازی از نقطه A با پرتاب پاس بازیکن اول به یار وسط (پاسور) شروع و بازیکن به سرعت به طرف نقطه B حرکت نموده و از نقطه B فریزی را از پاسور دریافت نموده و مجدداً فریزی را به پاسور باز می‌گرداند و به نقطه C حرکت می‌نماید و در نقطه C از پاسور فریزی را دریافت و به او باز می‌گرداند و به نقطه D حرکت می‌کند و در نقطه D نیز فریزی را از پاسور دریافت و به او باز می‌گرداند و به نقطه A حرکت نموده و با دریافت فریزی از پاسور، به محل پاسور رفته و بازیکن دوم و سوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می‌دهد و در نهایت بازی در نقطه A با دریافت پاس شماره ۸ به اتمام می‌رسد. همچنین زمان (رکوردد) هر تیم با پاس شماره ۱ بازیکن اول شروع و با دریافت پاس شماره ۸ بازیکن سوم محاسبه می‌شود.
  - تعداد داوران ۳ نفر (۱ نفر مسئول وقت و شروع و پایان و ۲ نفر داور به عنوان داوران کنار جهت کنترل خطاهای احتمالی در دایره‌ها و دریافت‌ها و پرتاب‌ها) می‌باشد.
- (کرونومتر با پاس بازیکن اول شروع و با دریافت آخرین پاس بازیکن سوم خاموش می‌گردد.)

### خطاها:



- اگر پای ورزشکار در هنگام دریافت فریزی از دایره‌های مشخص شده، خارج شود ۲ ثانیه به رکورد نهایی او اضافه خواهد شد.
- در صورت افتادن فریزی دو ثانیه به عنوان جریمه به زمان ورزشکار اضافه خواهد شد.
- هر پرتاب باید در داخل دایره انجام شود. اگر بازیکنی خطا کند و از دایره خارج شود، باید به داخل دایره برگردد و کار خود را ادامه دهد.

### نحوه امتیاز دهی:

- مجموع رکورد ۳ نفر به عنوان رکورد هر دانشگاه محاسبه و تیم‌ها رتبه بندی خواهند شد.
- در صورت تساوی احتمالی رکوردها، مسابقه مجدد بین تیم‌هایی که برای کسب رتبه اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می‌شود.

### اندازه و شماره پیراهن بازیکنان:

- ۱ - شماره های پیراهن بازیکنان بر اساس شماره های اعلام شده برای هر استان می باشد.
- بطور مثال شماره های بازیکنان تیم اول استان آذربایجان شرقی ۱-۱۱ و ۱-۱۲ و ۱-۱۳ و همچنین شماره های بازیکنان تیم دوم این استان ۱-۲۱ و ۱-۲۲ و ۱-۲۳ می باشد.

- ۲ - شماره ها به طول ۲۰ سانتی متر و عرض ۵ سانتی متر (داخل کادر ۲۰×۲۰) در پشت و جلو پیراهن ورزشکار نصب می گردد. ( شماره ها می تواند روی پیراهن بصورت چاپی هم باشد)

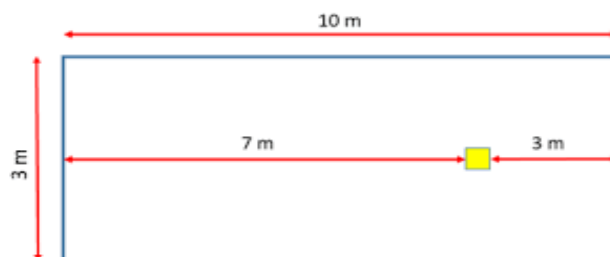
توجه : شماره های ورزشکاران استانها متعاقبا اعلام خواهد شد..

## ۱۷. هفت سنگ مهارتی

### مقررات فنی

#### وسایل و تجهیزات لازم :

- زمین بازی به ابعاد ۳×۱۰ که با حفاظ (پارتیشن) کاملا جدا شده باشد.
- ارتفاع حفاظ (پارتیشن) ۱ متر باشد.
- جنس حفاظ (پارتیشن) ترجیحا توری باشد.
- توپ مینی هندبال شماره یک تنبل (کم باد)
- مکعب‌های چوبی به ابعاد ۱۰×۱۰ cm و ارتفاع ۵ cm



#### قوانین مقررات فنی بازی :

- مسابقه به صورت تیمی و هر تیم متشکل از ۲ بازیکن و ۱ مربی می‌باشد.

- فاصله خط پرتاب تا سنگ‌ها ۷ متر و مسابقه در زمان ۹۰ ثانیه انجام می‌شود.
- سنگ‌ها در محل تعیین شده (مربع ۲۰×۲۰ سانتی متری) و به فاصله ۷ متر از خط پرتاب روی هم قرار داده می‌شوند.
- ورزشکار با اعلام داور پشت خط پرتاب قرار می‌گیرد و با سوت داور و شروع زمان، پرتاب اول خود را انجام می‌دهد و در صورت اصابت به سنگ‌ها، تعداد سنگ‌های افتاده به عنوان امتیاز آن پرتاب در نظر گرفته خواهد شد. پرتاب کننده به محض برخورد توپ با سنگ‌ها شروع به دویدن کرده و سنگ‌های افتاده را دوباره روی هم باید بچیند و بعد از برداشتن توپ، دوباره برگشته و پرتاب‌های بعدی را انجام دهد و بعد از اعلام اتمام زمان مسابقه (۹۰ ثانیه) توسط داور، مسابقه نفر اول به پایان می‌رسد و بازیکن دوم روندی که بازیکن اول طی کرده را ادامه می‌دهد و در نهایت امتیاز دو نفر بعنوان امتیاز تیمی محاسبه خواهد شد.
- تعداد داوران ۳ نفر، یک نفر وقت نگهدار (شروع و پایان)، یک نفر داور برای خط‌های خط و خط‌های چینش سنگ و یک نفر سر داور برای ثبت امتیاز کلی بازیکنان و اعلام رده بندی نهایی، خواهد بود.

#### خطاها :

- به ازای هر سنگی که توسط توپ پرتابی بر روی زمین می‌افتد ۵ امتیاز در نظر گرفته می‌شود.
- اگر در هنگام پرتاب پای ورزشکار خط پرتاب را لمس یا از آن عبور کند خطا محسوب شده و امتیازی برای آن پرتاب در نظر گرفته نخواهد شد و اگر سنگ‌ها بر روی زمین بیفتند بازیکن بایستی سریعاً سنگ‌ها را روی هم چیده و پرتاب بعدی را انجام دهد.
- اگر توپ به سنگ‌ها برخورد ننماید هیچ امتیازی به فرد تعلق نمی‌گیرد.
- شرط اصلی برای شمردن امتیازات افتادن کامل سنگ‌ها می باشد. اما آخرین سنگی که روی زمین قرار گرفته است، اگر در اثر اصابت ضربه توپ از محل خود بطور کامل خارج شود امتیاز به آن تعلق می‌گیرد.
- اگر ورزشکار سنگ‌های افتاده را نتواند دوباره بچیند خطا محسوب شده و حتماً برای پرتاب بعدی باید سنگ‌ها را بطور منظم و مرتب روی هم بچیند.

#### نحوه امتیاز دهی :

- در رده بندی نهایی، مجموع امتیازات دو نفر از هر دانشگاه به عنوان امتیاز آن دانشگاه محاسبه و رتبه بندی خواهد شد.
- در صورت تساوی احتمالی رکوردها، مسابقه مجدد بین تیم‌هایی که برای کسب رتبه اول تا سوم رتبه مشترکی دارند، برگزار می‌شود.

#### اندازه و شماره پیراهن بازیکنان:

- ۱ - شماره های پیراهن بازیکنان بر اساس شماره های اعلام شده برای هر استان می باشد.
  - بطور مثال شماره های بازیکنان تیم اول استان تهران ۱۱-۸ و ۱۲-۸ و همچنین شماره های بازیکنان تیم دوم این استان ۲۱-۸ و ۲۲-۸ می باشد.
  - ۲ - شماره ها به طول ۲۰ سانتی متر و عرض ۵ سانتی متر (داخل کادر ۲۰×۲۰) در پشت و جلو پیراهن ورزشکار نصب می گردد. ( شماره ها می تواند روی پیراهن بصورت چاپی هم نصب شود).
- توجه : : شماره های ورزشکاران استانها متعاقباً اعلام خواهد شد.

#### ۱۸. طناب زنی :

##### مقررات فنی

- هر تیم شامل حداکثر ۴ ورزشکار و یک مربی می‌باشد
- مسابقات در دو بخش انفرادی و تیمی براساس شرایط مسابقات آسیائی برگزار خواهد شد.

- استفاده از کفش ورزشی در حین اجرای مسابقات طناب زنی الزامی است.

### مسابقات انفرادی شامل مواد زیر می باشد:

| ردیف | مسابقه         | تعداد بازیکن | زمان     | ابعاد زمین (متر) |
|------|----------------|--------------|----------|------------------|
| 1    | سرعت           | ۴            | ۳۰ ثانیه | ۵×۵              |
| 2    | سرعت - استقامت | ۴            | ۳ دقیقه  | ۵×۵              |

### ۲-۷-۱) مسابقه انفرادی:

#### الف) سرعت ۳۰ ثانیه:

ورزشکار با فرمان داور بصورت درجا زدن شروع به طناب زدن می کند (گام جاگینگ) با عبور طناب از زیر پای راست شمارش انجام می شود (فقط زانوی راست در نظر گرفته می شود) اگر پرش بصورت جفت باشد یا طناب ۲ بار متوالی از زیر پا عبور کند شمارش انجام نمی شود.

#### نحوه برگزاری:

ورزشکار در محوطه زمین مسابقه قرار می گیرد و با اعلام فرمان از طریق سیستم صوتی مسابقه را آغاز می کند. (به صورت صدای ضبط شده استاندارد بین المللی که هر ۱۰ ثانیه یکبار زمان را اعلام می کند: ۱۰، ۲۰، صدای بوق)

“Judges Ready? Skippers Ready? Set. BEEP. 10. 20. BEEP.”

#### خطاها:

- ۱- اگر پای ورزشکاران طوری بالا آید که کف پا کامل (پرتاب پا به عقب) از پشت دیده شود خطا محسوب می شود و حرکت مردود است.
- ۲- زانو حتما باید از جلو بالا آمده و کمی زاویه داشته باشد در غیر اینصورت خطا محسوب می شود.
- ۳- اگر ورزشکار دو بار روی یک پا جهش کند خطا محسوب می شود.
- ۴- شروع حرکت حتما باید بعد از اعلام **بوق** انجام شود در غیر این صورت خطای شروع محسوب می شود و ۵ امتیاز از رکورد نهایی ورزشکار کسر می گردد.
- ۵- پرتاب پا به سمت جلو به صورت لگد زدن خطا می باشد.
- ۶- اگر به ازای هر چرخش طناب دو جهش پا انجام شود خطا محسوب می گردد.

#### نحوه شمارش:

- ۱- هر مرتبه که طناب از زیر پای راست ورزشکار عبور کند یک شمارش انجام خواهد شد.
- ۲- اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب با پای ورزشکار) شمارش با حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت.
- ۳- اگر قبل از اعلام شروع یا بعد از اتمام زمان ۳۰ ثانیه، ورزشکار طناب بزند شمارش انجام نخواهد شد.
- ۴- اگر حرکتی خارج از زمین مخصوص مسابقه انجام شود شمارش نخواهد شد و ورزشکار توسط سرداور به داخل محوطه هدایت می شود.
- ۵- تعداد پرش های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می گردد.

#### ب) سرعت - استقامت ۳ دقیقه:

ورزشکار با فرمان داور به صورت درجا زدن در محوطه تعیین شده شروع به طناب زدن می کند (گام جاگینگ) با عبور طناب از زیر پای راست شمارش انجام می شود (فقط زانوی راست در نظر گرفته می شود). پس از اتمام ۳ دقیقه رکورد ورزشکار ثبت می گردد.

### نحوه برگزاری:

ورزشکار در محوطه زمین مسابقه قرار می گیرد و با اعلام فرمان از طریق سیستم صوتی مسابقه را آغاز می کند.

**“Judges ready? Skippers ready? Set. BEEP. 30. 1 minute. 30. 2 minutes. 15. 30. 45. BEEP.”**

**خطاها و امتیازها:** همانند مسابقه سرعت انفرادی ۳۰ ثانیه می باشد. تعداد پرش های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می گردد.

**محاسبه امتیازات:** در هر ماده، شخصی که بهترین رکورد را داشته باشد، رتبه اول را کسب می کند و رکورد دوم، رتبه دوم را کسب کرده و به همین ترتیب رتبه های بعدی تعیین می گردند.

در صورت تساوی در یک مسابقه سرعت، تعداد  $m$  طناب زن در رتبه  $n$  ام، به همه بازیکنان در رتبه  $n$  ام اعطا می شود و به بهترین ورزشکاران بعدی رتبه  $(m+n)$  ام اعطا می شود.

### نحوه محاسبه رتبه انفرادی:

رتبه ۳ دقیقه و رتبه ۳۰ ثانیه هر ورزشکار جمع زده می شود که به عنوان رتبه انفرادی هر ورزشکار محسوب می شود. ورزشکاری که پایین ترین عدد مجموع رتبه بندی را بدست آورد رتبه اول را کسب می نماید و به همین ترتیب رتبه دوم و سوم مسابقه انفرادی تعیین می گردد.

### ۲-۷-۲) مسابقات تیمی:

| ردیف | مسابقه        | تعداد بازیکن | زمان (ثانیه) | ابعاد زمین (متر) |
|------|---------------|--------------|--------------|------------------|
| ۱    | سرعت امدادی   | ۴            | ۳۰ ثانیه     | ۵×۵              |
| ۲    | سرعت دونفره   | ۲            | ۳۰ ثانیه     | ۵×۵              |
| ۳    | سرعت دابل داچ | ۳            | ۳۰ ثانیه     | ۵×۵              |

### الف) سرعت امدادی ۴×۳۰:

تعداد ورزشکاران ۴ نفر می باشد که هر چهار نفر به ترتیب از تکنیک گام جاگینگ استفاده کرده و تعداد ضربه پای راست آنها در مدت زمان ۳۰ ثانیه شمرده شده و در پایان جمع رکورد ۴ نفر، رکورد تیم محسوب می شود.

### نحوه برگزاری

ورزشکار در محوطه زمین مسابقه قرار می گیرد و با اعلام فرمان از طریق سیستم صوتی مسابقه را آغاز می کند.

**“Judges ready? Skippers ready? Set. BEEP:10-20-. BEEP: 10-20-. BEEP: 10-20-. BEEP: 10-20 . BEEP**

**خطاها و امتیازها:** همانند مسابقه سرعت انفرادی ۳۰ ثانیه می باشد و به ازای هر خطای شروع و تعویض (اقدام به چرخش طناب یا حرکت دستها زودتر از اعلام فرمان بوق) ۵ امتیاز از مجموع امتیازات تیم کسر می گردد.

تعداد پرش های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می گردد.

## ب) سرعت دو نفره ۲×۳۰ :

تعداد ورزشکاران ۲ نفر می‌باشد که به ترتیب از تکنیک دبل آندر (با هرپرش طناب دو بار از زیر پا عبور کند) استفاده کرده و تعداد پرشهای درست برای هر نفر ۳۰ ثانیه شمارش می‌شود و رکورد مجموع دو نفر رکورد تیم محسوب می‌شود. اعلام فرمان وقت نگهدار به صورت زیر می‌باشد

### “Judges ready? Jumpers ready? Set. BEEP:10-20-switch: 10-20-BEEP

خطاها و امتیازها: فقط پرشهایی که دو بار طناب از زیر پای ورزشکار عبور کند شمارش می‌شود و به ازای هر خطای تعویض یا استارت ۵ امتیاز از مجموع امتیازات تیم کسر می‌گردد. تعداد پرش‌های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می‌گردد.

## ج) سرعت دبل داچ ۳۰ ثانیه:

دو نفر ورزشکار بعد از اعلام فرمان ، طناب بلند را به صورت دبل داچ چرخانده و نفر سوم وارد طناب شده و تکنیک صحیح جاگینگ را اجرا می‌کند و تعداد ضربه پای راست شمارش می‌شود. زمان اجرا ۳۰ ثانیه می‌باشد. تعداد پرش‌های صحیح که داخل زمین مسابقه انجام شود شمارش می‌گردد.

( طول طناب با نظر بازیکن می تواند بین ۳ تا ۵ متر باشد )

اعلام فرمان وقت نگهدار به صورت زیر می‌باشد

### “Judges ready? skippers ready? Set. Go. BEEP:10-20-BEEP

**خطاها:** همانند خطاهای جاگینگ می‌باشد.

## محاسبه امتیازات:

در هر ماده، تیمی که بهترین رکورد را داشته باشد رتبه اول را کسب می‌کند و رکورد دوم ، رتبه دوم را کسب کرده و به همین ترتیب رتبه‌های بعدی تعیین می‌گردند.

در صورت تساوی در یک مسابقه سرعت، تعداد طناب زن در رتبه n ام، به همه بازیکنان در رتبه n ام اعطا می‌شود و به بهترین ورزشکاران بعدی رتبه (m+n) ام اعطا می‌شود.

## نحوه محاسبه رتبه تیمی:

**رتبه سرعت امدادی، رتبه سرعت دونفره ، رتبه سرعت دبل داچ** هر تیم جمع زده که به عنوان رکورد تیم محسوب می‌شود. تیمی که پایین ترین عدد مجموع رتبه بندی را بدست آورد رتبه اول را کسب می‌نماید و به همین ترتیب رتبه دوم و سوم مسابقه تیمی تعیین می‌گردد.

## اندازه و شماره پیراهن بازیکنان:

۱ - شماره های پیراهن بازیکنان بر اساس شماره های اعلام شده برای هر استان می باشد.

بطور مثال شماره های بازیکنان تیم اول استان همدان ۳۰-۱۱ و ۳۰-۱۲ و ۳۰-۱۳ و ۳۰-۱۴ و همچنین شماره های بازیکنان تیم دوم این استان ۳۰-۲۱ و ۳۰-۲۲ و ۳۰-۲۳ و ۳۰-۲۴ می باشد.

۲ - شماره ها به طول ۲۰ سانتی متر و عرض ۵ سانتی متر(داخل کادر ۲۰×۲۰) در پشت و جلو پیراهن ورزشکار نصبی می‌گردد. ( شماره ها می تواند روی پیراهن بصورت چاپی هم باشد)

توجه : : شماره های ورزشکاران استانها متعاقبا اعلام خواهد شد.

## ۱. اسکواش :

تجهیزات مورد نیاز :

دیواره اسکواش باز : تک دیواره اسکواش از ام دی اف یا مصالح سیمان به عرض ۵ متر و ارتفاع ۳ متر ، خط کشی جلو زمین دیواره بطول ۷ متر و عرض ۵ متر، دو عد راکت اسکواش ، توپ بازی آموزشی اسکواش به رنگ آبی ،نوع کفپوش جلو دیواره آسفالت یا کمپارس یا هر کفپوش دیگر فرقی نمی کند. بجای دیواره میتوان از خط کشی مشخ

-یا خط کشی مشخصات فوق در روی دیواره های سالنهای ورزشی

مقررات بازی:

بصورت انفرادی و بصورت تیمی برگزار می شود بصورت ۳ گیم ۱۱ تایی و سرویسهها بصورت دو تایی خواهد بود و هر تیم متشکل از ۳ نفر یا بصورت انفرادی (تک نفره )،و بصورت امتیازی در جاههای مشخص شده دیواره بصورت هدف گذاری در دیواره - (ترکیب ورزش دارت و اسکواش )یعنی روی دیواره خط کشی شده دایره ها یا مربعهای امتیازی دارت کشیده میشه و با امتیاز مشخص که بازیکن توسط راکت، توپ را به محلهای مشخص شده زده میشود و بعضی جاهای دیواره هم بدون امتیاز هست که اگر توپ به جاهای بدون امتیاز بخوره برای بازیکن زننده ضربه امتیاز محسوب نخواهد شد.

داوری توسط نهضت داوطلبی برگزار می شود

در صورت تصویب نهایی جزئیات آیین نامه به حضورتان ارسال خواهد گردید.

لازم به یادآوری است هزینه زیادی برای برگزاری لازم ندارد

## ۲۰. آمادگی جسمانی

### الف - آمادگی جسمانی دختران

#### نحوه پوشش شرکت کنندگان:

- شرکت کنندگان لازم است با لباس ورزشی متحدالشکل از سوی دانشگاه در مسابقات شرکت نمایند.

#### تجهیزات:

۱۳ عدد کنز (پیشنهاد :حتما از ۴ کنز با رنگ متفاوت استفاده شود)، ۵ عدد لاستیک پراید (پیشنهاد :از لاستیک های دست دوم استفاده شود و آن ها را کاملا تمیز کرده و برای جذابیت بیشتر رنگ آمیزی شوند)، ۲-۱ عدد طناب آمادگی جسمانی (پیشنهاد :یک طناب بلند و یک کوتاه آماده شود)، ۱ عدد دمبل یا کتل بل ۱۵ کیلویی، ۵ عدد توپ تنیس، ۳ عدد آجر یوگا یا هر جسمی شبیه به آن

#### آیتم ۱- quickness & Agility : ایستادن و رد شدن از بین موانع

ورزشکار به پشت بر روی زمین دراز کشیده و منتظر صدای سوت می ماند. با صدای سوت از حالت خوابیده بلند شده و از بین موانع می گذرد.

خطا: برخورد با هر مانع + 2 = ثانیه ، عدم رعایت مسیر = اصلاح مسیر

#### آیتم ۲- Reverse Agility : رد شدن از بین موانع به پشت

ورزشکار با گذشتن از مانع آخر به پشت موانع را مجدد طی می کند.

خطا: مانند آیتم ۱

#### آیتم ۳ Endurance & Power : اور هد اسکوات و پرتاب از بالای سر

ورزشکار لاستیک اول را بالای سر برده و با آرنج های کاملاً صاف حرکت اسکوات را ۱۰ تکرار انجام میدهد. بعد از اتمام دهمین حرکت ورزشکار لاستیک را از بالای سر پرتاب میکند به سمت لاستیک بعدی میرود. تعداد لاستیک ها ۳ عدد (مجموعه حرکت اسکوات ۳۰ پرتاب) حداقل متراژ مورد نظر ۲ متر. اولین نقطه برخورد لاستیک با زمین متراژ پرتاب در نظر گرفته میشود.

**خطا:** موازی نشدن استخوان ران با زمین در اسکوات = عدم شمارش، خم شدن آرنج در اور هد اسکوات = عدم شمارش، متراژ پرتاب کمتر از ۲ متر = ۵ + ثانیه

#### آیتم ۴ Cordination : طناب زدن دوبل

ورزشکار ۵۰ تکرار حرکت طناب زدن را انجام میدهد. در صورت توقف بین حرکت از ادامه شمارش میشود.

**خطا:** حرکت بدون خطا میباشد.

#### آیتم ۵ EnduranceAsymmetric : راه رفتن با بار نامتقارن

ورزشکار دمبل یا کتل بل ۱۵ کیلویی را برداشته و ۱۵ متر را طی میکند. سپس با گذاشتن از پشت مانع دمبل را با دست دیگر میگیرد.

مجدد ۱۵ متر را با دست مخالف طی میکند.

**خطا:** رها شدن دمبل از دست = ۵ + ثانیه

#### آیتم ۶ Endurance Lactate Tolerance & Power : پرش و پرتاب لاستیک از کنار

ورزشکار رو به لاستیک ۱۰ پرش انجام میدهد. پس از دهمین حرکت لاستیک را از کنار بدن پرتاب میکند. متراژ مورد نظر ۳ متر.

تعداد لاستیک ها ۲ (مجموعه حرکت پرش ۲۰ و پرتاب ۲). حرکت میبایست یکبار از سمت چپ و بار دیگر از سمت راست انجام شود.

**خطا:** پرتاب کمتر از ۳ متر = ۵ + ثانیه، پرش با پای باز = عدم شمارش

#### آیتم ۷ Basic Skill in Fatigue : پرتاب توپ

ورزشکار ۵ توپ تنیس در اختیار داشته که میبایست ۳ هدف، (آجر یوگا) را در فاصله ۵ متری مورد اصابت قرار دهد. پس از اصابت هر سه هدف و یا اتمام توپ ها

ورزشکار به سمت خط پایان میدود.

**خطا:** در صورت اتمام توپ ها هر هدف باقیمانده = ۵ + ثانیه

#### موارد ذکر نشده:

- هر گونه تصمیم گیری در شرایط بحرانی توسط سرپرست فنی مسابقه انجام میگردد، ورزشکار میتواند اعتراض خود را کتبی به کمیته فنی ارائه نماید، اعضای کمیته فنی وظیفه دارند در خلال اجرای مسابقه به شکایات رسیدگی کنند.
- سرپرست فنی در صورت صلاحدید اعم از زیر پا گذاشتن اخلاق ورزشی و یا در خطر بودن سلامتی ورزشکار اجازه توقف مسابقه را دارا میباشد.
- سرپرست فنی در شرایط جاری مسابقه مجاز به تغییر در تصمیم داوران میباشد.
- کمیته فنی مجاز به تغییر در تصمیم داوران پس از مسابقه میباشد.

#### ب - آمادگی جسمانی پسران

